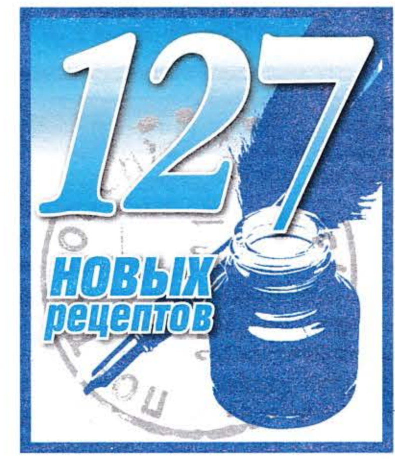
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№7 (325) АПРЕЛЬ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Чудо возрождения

Пишу вам за несколько дней до светлого праздника Пасхи и думаю вот о чем. Сколько же выпало напастей на долю старшего поколения! Но они смогли выжить и уберечь нас, своих детей, которые теперь уже сами немолоды. Что их спасало в трудные времена и помогло дожить до глубокой старости? Они хорошо работали, любили землю, людей. И в глубине души многие верили в Бога, даже если называли себя атеистами. Ведь и теперь большинство из нас крещеные. Это не просто традиция. Сейчас трудно поверить, но я сама еще помню те времена своего детства, когда в домах зажигали лампады возле икон. А дед мне рассказывал, что когда-то в их деревне праздник длился всю Пасхальную неделю. И столы оставались накрытыми, особенно для бедных, больных. Даже колокольный звон в такие дни считался особым. Любой человек мог подняться на колокольню и звонить. Ту неделю еще называли звонильной. Душа наполнялась радостью, возрождалась для новой жизни, как и все живое вокруг. Люди были здоровее и душой, и телом. Среди читателей нашей газеты тоже много верующих. Только здесь я встречаю просьбы помолиться за больных. Давайте в эти дни вспомним о них. Пусть они знают, что не одиноки, и у них появятся силы для борьбы с любыми недугами.

Щепакова Г.В., г. Белгород

ЦИТАТА

Если вы хотите оставаться здоровыми, то будьте ближе к природе и приучайте к этому детей.

Зотов Н.Д., г. Тверь

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Кроме замечательных рецептов народной медицины, в этом номере нашей газеты много душевных слов, пожеланий, будто пронизанных ласковыми лучами весеннего солнца. Они тоже помогают в лечении!

И, конечно, наши читатели всегда готовы поделиться с больными личным опытом, знаниями, мудрыми советами. Поэтому не стесняйтесь обращаться за помощью в рубрику «Люди добрые, помогите!» Мы обязательно напечатаем вашу просьбу. Если же вы давно написали, а письмо до сих пор не опубликовано, не обижайтесь. Это, скорее всего, означает, что вы не указали точные данные о себе для обратной связи. Например, читательница В.В. Грейбен из Алтайского края. Уважаемая Вера Васильевна, люди и рады бы Вам помочь в лечении, вот только письма их могут не дойти. Ведь в Вашем селе Каяушка есть улицы, номера домов. А Вы такие важные сведения в адресе, к сожалению, не указали!

Вот и Наталья Ивановна из г. Волгодонска (ул. Степная) просит помочь одеждой большого размера. Бывают в жизни сложные ситуации, а у кого-то действительно остались ненужные вещи. Но фамилию свою Наталья Ивановна написала так неразборчиво, что посылки, бандероли получить никак не сможет. А ведь отзывчивые читатели заплатят за услуги почты! Люди они совсем не богатые, но очень добрые, некоторые готовы отдать последнее. Поэтому редакция не может допустить такого, как и публикаций с просьбами выслать деньги. Среди друзей «Лечебных писем» много пенсионеров, которым самим нужна материальная поддержка.

Но это все будничные дела. А ведь газета наша выходит накануне Пасхи – главного праздника православных христиан! Желаем вам, дорогие, выдержать все испытания и всегда оставаться такими милосердными, чуткими, светлыми людьми.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **20 АПРЕЛЯ**

«Лечебные письма» читаю уже много лет. Раньше покупала, а сейчас выписываю. Газета интересная и полезная, целительная.

Спасибо редакции за публикацию моего письма. Я хотела найти друзей по переписке. И в мой адрес пришло много писем, аж за 70! Всем, кто откликнулся, очень благодарна. Но оказалось, что с такой перепиской я просто не справлюсь. Поэтому ответила некоторым, а остальных прошу поблагодарить со страниц газеты.

Спасибо вам за теплые письма, за поздравления с праздниками и добрые пожелания! Каждому, кто мне написал, я тоже желаю через нашу газету обязательно найти себе друзей по интересам. Еще благодарю Андрееву Марту из Новокубанска и прошу ее прислать свой адрес. Она написала только город.

Желаю всем, кто мне написал:
Здоровья, что всего ценней,
Дороги жизни подлинней,
Побольше радости на ней!

Низкий поклон людям, которые откликнулись на мое письмо.

Адрес: Ушаковой Людмиле Васильевне, 353915, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Прохорова, д. 44/3

Большое спасибо редакции за публикацию в №2 моего письма «Чем лечить эрозию?». И спасибо читателям за поддержку, за добрые сердца.

Письма продолжают приходить. В основном в них рецепты народной медицины, советы по обращению к Богу и много теплых слов поддержки. Каждое письмо по-своему хорошее. Но ответить всем, к сожалению, нет возможности.

Спасибо добрым, отзывчивым людям: Грициной Н.Т. из Ростова-на-Дону, Тремаскину В.Т. из п. Богородицкого Смоленской обл., Левиной Р.И. из Константиновска Ростовской обл., Ульянченко Е.А. из Бийска Алтайского края, Марковой И.Л. из Витебска (Беларусь), Кузнецовой Н.В. из Москвы, Григорьянц С.Г. из с. Прасковея Ставропольского края, Емельяновой В. из Щекино Тульской обл., Кудряшовой Т.Д. из п. Жасминного Саратовской обл., Богодуховой Л.С. из ст. Калининской Краснодарского края, Гилис Л.М. из с. Покровки Приморского края и другим.

Дай вам Бог крепкого здоровья и долгих лет жизни!

Адрес: Светловой Валентине Даниловне, 344015, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Карпатская, д. 2/63

Дорогая редакция, я спрашивала, как лечить кисту Беккера под коленом. Мою просьбу о помощи опубликовали, и пришло много писем с советами. Какие же у нас отзывчивые читатели!

Через нашу газету сердечно благодарю Мирошникову Л.Н. из Краснодарского края, Нелли из Московской обл., Колыбельскую А.Г. из Воронежа, Ткаченко П.В. из Воронежской обл., Букарева Ю.В., Антипову Л.А. и Горячикову А.В. из Санкт-Петербурга, Богатикова Ю.В. из Липецкой обл., Анну Матвеевну из Волгоградской обл., Нагину Г.З. из Нижнего Новгорода.

Желаю всем ответившим мне добра и крепкого здоровья! Теперь я буду лечиться по вашим рецептам.

Адрес: Бойко Наталии Николаевне, 346751, Ростовская обл., Азовский р-н, с. Самарское, ул. Переездная, д. 42

В «Лечебных письмах» №1 опубликовали мою просьбу «Как остановить туберкулез?». После этого получаю письма отовсюду, даже из Киева, Белоруссии, Казахстана, с Дальнего Востока... Все хотят помочь. Сколько же добрых, отзывчивых людей! Даже если они не знают рецептов, просто поддерживают добрым словом.

Большое человеческое спасибо тем, кто до сих пор звонит и пишет мне. Перечислить всех – не хватит места. Особенно хочу поблагодарить Букарева Ю.В. из Санкт-Петербурга, Галину Петровну из Москвы, Соколова А.Е. из Ставропольского края, Самчук Л.Т. из Астрахани. Также я очень благодарна читателям из Перми, Бийска, Сочи, Ленинградской и Рязанской областей, Волгограда, Йошкар-Олы, Краснодарского края, Новосибирска, Подольска, Ростова-на-Дону, Москвы. В общем, в списке вся Россия.

Вот такая наша газета. Низкий поклон тем, кто спешит на помощь!

Адрес: Елене Михайловне, 155926, Ивановская обл., Шуйский р-н, с. Васильевское, ул. Школьная, д. 11



БУДЬТЕ БЛИЖЕ К ПРИРОДЕ

На юге уже зацветают сады, и у нас скоро все зацветет. В воздухе появится пыльца растений, которой так боятся аллергики. А ведь первые весенние листочки, сережки на деревьях и цветы – это не только залог отличного настроения, но и прививка от аллергии!

Конечно, если в вашей иммунной системе уже произошел серьезный сбой, то не надо провоцировать очередное обострение. Врачи даже советуют аллергикам, астматикам уезжать куда-нибудь, пока в воздухе не снизится концентрация пыльцы от цветущих растений. И окна держать закрытыми, и гулять только в дождь... Но стоит ли вообще доводить себя до таких крайностей?

Иммунную систему, с которой связаны подобные реакции, можно и нужно тренировать. У кого чаще бывает аллергия? Очевидно, что у горожан, которые реже бывают на природе, на свежем воздухе и вдыхают больше токсичных веществ. Мы сами живем в четырех стенах, как затворники. И многие стремятся чуть ли не к стерильности в квартире. Не только бытовая пыль, но и шерсть животных, и цветы, и даже одна веточка с распускающимися листьями для таких людей – источники аллергенов. Но если с детства ограждать себя от всего живого, то и мир будет отторгать человека. Поэтому, на мой взгляд, и появляются такие «болезни века», как аллергия, астма.

Медики по-своему объясняют причину того, что ряды аллергиков столь стремительно пополняются. Некоторые считают, что проблема в слабой иммунной системе. Другие говорят, что она на самом деле не слабая, а наоборот, слишком чувствительная. Настолько, что даже родственные вещества организм «на всякий случай» распознает как чужеродные. Есть еще и такая версия. Пока людей косили эпидемии чумы, холеры, оспы, иммунная система работала на пределе. А потом появились вакцины и антибиотики, улучшились условия жизни, многие стали соблюдать правила гигиены. Холеру-то мы победили, но это отразилось на защитных силах человеческого организма. Ведь он устроен так, что все его системы, включая иммунную, должны постоянно тренироваться. Вот и появляются реакции на новые раздражители. Ученые уже насчитали почти 20 тысяч аллергенов! Зато в очень бедных странах, куда не проникли плоды технического прогресса и где «болезни грязных рук» – обычное дело, аллергия встречается очень редко.

Конечно, гигиена – это святое. Но отгораживаться от всего на свете – тоже не выход. Ведь жизнь не может быть абсолютно стерильной. Вот у моей невестки аллергия. Постоянно перестраховывается. Больше ни у кого в семье такого нет. И, надеюсь, внучка вырастет здоровой. С трудом уговорил ее родителей завести хотя бы гладкошерстного кота, о котором ребенок давно мечтал. Пока еще никто не пострадал, а внучка счастлива. Если вы хотите оставаться здоровыми, то будьте ближе к природе и приучайте к этому детей.

Зотов Н.Д., г. Тверь

ПОДАРОК ИЗ АПТЕКИ

На Новый год дети подарили мне аптечный бальзам на травах. Конечно, от чистого сердца. Здоровье в таком возрасте, конечно, неважное, а средство общеукрепляющее. Продаются подобные бальзамы без рецептов и доступны всем. Однако в коробке есть вкладыш, который надо внимательно изучить, если и вы решите таким образом поддержать организм.

Вкладыш я перечитала несколько раз, потому что в составе бальзама оказался не один десяток разных растений, да еще и непривычных для нашей местности. Давно выписываю «Лечебные письма» и знаю, что с такими растениями надо быть осторожнее. Вот моя соседка круглый год пьет чай и кофе с подобными бальзамами, и у нее «скачет» давление. Только недавно стала прислушиваться к моим советам. Я же предпочитаю свои лекарственные заготовки.

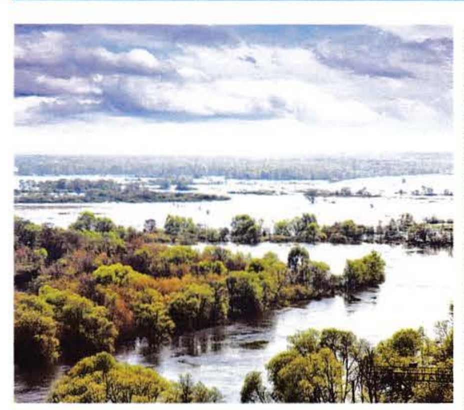
Завариваю в основном родные травы, которые точно мне помогают. Сложных сборов не составляю – здесь надо быть грамотным специалистом. Да и по отдельности лекарственные растения могут приносить не только пользу. Особенно если их собирают в загрязненной местности с плохой экологией. Ведь они накапливают в себе все вредные выбросы, химические удобрения. Кроме того, даже привычные травы и сами по себе далеко не всегда безопасны. Их передозировка может лишь навредить. Знала я одного любителя чая с мятой. Он его заваривал месяцами изо дня в день, и в один «прекрасный» день обнаружил, что мужская сила пропала. Передозировка обыкновенной ромашки способна вызвать нарушения женского цикла. А сок подорожника при регулярном употреблении сгущает кровь, что очень опасно, если у вас склонность к образованию тромбов.

Вообще, о побочных действиях и противопоказаниях к применению лекарственных трав вы можете узнать из любой книги по народной медицине. Да и в нашей газете об этом часто пишут. Советую вам не пропускать такую важную информацию. Я, например, сейчас много читаю о пользе и вреде растений. Недавно лечила кашель во время простуды и купила себе в аптеке сироп солодки. Его даже детям дают. Принимала недели 3. В итоге подскочило давление, появились отеки. Потом узнала, что не у меня одной. Просто у растения такие особенности, и надо их учитывать. Теперь мои правила такие: каждому – свое лекарство, и все хорошо в меру.

Не стоит слишком долго принимать и аптечные бальзамы, даже добавляя их понемногу в чай или кофе. И лечение, и профилактика должны проводиться курсами. Причем перерывы обязательны, чтобы организм не привыкал к каким-то определенным веществам. Я вот свой бальзамчик пила с чаем, пока стояли холода. В его составе действительно оказались сильные растения, укрепляющие иммунитет. И противопоказаний для себя не нашла в описании. Но через 10 дней поставила флакон в сервант до следующей профилактики, уже весенней. Хранится он долго, достоит и до осени. А сейчас отжимаю себе каждое утро сок, овощной либо цитрусовый. Сразу же пью по стаканчику. Бодрит, и никакого вреда!

Севастьянова М.А., г. Вологда





ЦЕЛЕБНЫЙ БАННЫЙ «МАТРАС»

На прошлой неделе заметно потеплело, и я открыл банный сезон на даче. Какое это удовольствие – попариться в собственной баньке! В городе сейчас почти все общественные бани позакрывали, а те, что остались, стоят недешево, находятся далеко. Поэтому всегда с нетерпением жду весны, чтобы начать протапливать баньку, построенную и обустроенную своими руками. Зимой по сугробам на дачу неудобно ходить, да и холодно слишком. Так что раньше марта этого сделать не удается.

Банька – лучший лекарь. В ней избавляешься от накопленных за зиму хворей, обновляешь и очищаешь тело, расслабляешься и одновременно заряжаешься энергией. Париться я люблю и всегда нахожу полезные советы и рецепты, как сделать эту процедуру еще более эффективной. Например, сделать на полке такое ложе:

В ведре с горячей водой ненадолго запарить веточки можжевельника, ели, пихты. Их я срезаю понемногу в ближайшем лесочке – чтобы не навредить деревьям, по 1-2 веточки с каждого. После чего разложить их на полке и накрыть мокрой простыней. Подкинуть воды на камни, чтобы создать мягкий жар, и лечь спиной на этот мягкий матрас. Можно и без ткани, прямо на ветки – если кожа позволяет. Полежать спокойно минут 10-15, ерзая спиной и массируя кожу и позвоночник.

После этого надо закутаться в сухую простыню и немного отдохнуть в предбаннике. А уже после этого можно париться вениками, в том числе из тех же самых колючих веточек.

Такая процедура очень хорошо расслабляет и массирует спину, избавляет от болей в позвоночнике. Если бросить несколько веток на пол, заодно и ноги помассируете. Ветки можно использовать 2-3 раза – они сохраняют аромат и пользу.

Хочу дать совет: сосна для этих целей не подходит. У нее слишком тонкие и длинные иголки, можно поранить спину. А когда появятся листья на других деревьях, советую добавлять в банный «матрас» березу, дуб, ольху, а также травки – лопух, крапиву, душицу, мяту.

Чтобы баня приносила пользу и очищение, не забывайте много пить. И не пива, газировки и лимонада, а чистой водички и травяных чаев. Чем больше потеете, тем больше пейте.

Черепанов С.Д., г. Петрозаводск

КОРЕШКИ-ОЧИСТИТЕЛИ

Каждую весну, обихаживая кустарники, я подкапываю и срезаю для лечебных целей корешки шиповника. Это растение разрастается хорошо, поэтому такая процедура вреда ему не принесет. Беру только мелкие боковые отростки на корнях, не толще карандаша. Потом их мою, сушу рядом с печкой и измельчаю с помощью молотка. Получается очень хорошее лекарство.

Большинство собирает с шиповника только плоды и не знает, что его корни тоже очень полезны. В справочниках по народной медицине пишут, что они обладают противовоспалительными и антибактериальными свойствами, снижают давление, гонят желчь. Я же применяю их для выведения солей. У меня подагра, и шиповниковый отвар помогает почистить суставы. Другое хорошее средство – корни подсолнечника, я их собираю осенью, и к весне они уже заканчиваются. Так что шиповник приходит на выручку как раз вовремя.

Готовлю я лекарство так: 1/3 стакана измельченных корней заливаю 2 стаканами кипятка и томлю в духовке полчаса. После этого даю еще настояться 3-4 часа при комнатной температуре. Процеживаю и пью трижды в день по большой рюмочке перед едой. Как только средство закончится, готовлю новую порцию. Курс – месяц, потом 2 недели перерыв и повторить снова.

Можно также готовить настойку: насыпать в 0,5-литровую бутылку корни на 1/3, залить водкой. Настаивать 2 недели в темном месте, процедить. Принимать по 15 капель в 1/2 стакана воды 3 раза в день, пока не закончится.

Бурчак Н.В., Белгородская обл., г. Строитель

ВЕСЕННЯЯ ПОДГОТОВКА КОЖИ

Мы – народ северный, и очень скучаем по солнышку. Потом летом, когда начинается сезон отпусков и каникул, если есть возможность, стараемся поехать куда-нибудь поюжнее, к теплому морю.

Если не позволяют средства, то выбираемся на местные пляжи или загораем на даче, стараясь ухватить как можно больше солнечных лучей. Наше северное солнце хоть и не такое жаркое, как где-нибудь на Черном море и тем более в Турции с Египтом, но сгореть на нем тоже можно легче легкого. Особенно если до этого не подготовить свою кожу.

Можно, конечно, прятаться под одеждой и вообще не загорать. Но ведь ультрафиолет в разумных количествах необходим нам не только для красоты. Благодаря ему пополняются запасы витамина D, стимулируется иммунитет, улучшается обмен веществ. Это полезно и старому, и малому.

В модных журналах пишут, что для того, чтобы потом загар ложился ровно, а кожа не сгорала, нужно ходить в солярий и наносить специальные средства.

Для молодых, может, это и выход, а нам платить лишние деньги за сомнительное удовольствие полежать под лампой, которую еще неизвестно когда меняли, не хочется. Тем более лить на себя «химию». Поэтому мы



готовимся к жаркому солнцу другими способами.

- Во-первых, немного меняем свою диету. Есть продукты, которые помогают ровному загару, выработке меланина, защищают кожу от ожогов и токсинов, которые образуются при воздействии ультрафиолета. К ним относятся грецкие орехи, семена тыквы, кисломолочные продукты, морковь, льняное масло. Начинайте их есть уже сейчас, если планируете поваляться летом на пляже или загореть во время работы на участке. А уже летом ешьте побольше зелени и свежих фруктов, особенно красного и оранжевого цвета – они помогут вашей коже.
- Во-вторых, укрепляем саму кожу. Несколько раз в неделю втираем в нее целебные масла – льняное, персиковое. Такая процедура полезна и тем, кто не планирует специально загорать, но много времени проводит на воздухе.
- В-третьих, нужно позаботиться о печени. Чем она грязнее, тем хуже кожа переносит солнце. Чтобы почистить печень, пейте тыквенный сок, съедайте по 1 ст. л. расторопши в день, перестаньте есть жареное и жирное.

Даже весеннее солнышко коварно, поэтому начинайте наносить защитные средства уже сейчас. Можно выбирать с небольшим уровнем защиты, не такие сильные, как для пляжа. Но так вы приучите кожу к ультрафиолету постепенно, и она не испытает шока, когда после длинной зимы вы вдруг резко начнете поджаривать ее на жарком солнце.

Ересина Т.П., г. Северодвинск

ПОГРУЗИТЕСЬ В ТИШИНУ

Сейчас в городах и поселках сильно загрязнены не только вода и воздух. Недавно читала в одном популярном научном журнале статью, что современный человек в неменьшей степени страдает от засорения органов чувств.

Постоянный свет – если не в доме, то за окном, шум и гам, ненатуральные запахи бытовой химии, машин, стройматериалов. Все вокруг нас искусственное, мелькающее, слишком яркое, гудящее, кричащее. Даже если в квартире выключишь телевизор, соседи и шум за окном не дадут насладиться тишиной. Это одна из причин того, что горожане испытывают хронический стресс, впадают в депрессию, нервничают. От этого начинаются и телесные болезни.

Самое лучшее лекарство, на мой взгляд, – каждый день на какое-то время отключать зрение и слух, а обоняние насытить натуральными ароматами.

Я несколько лет назад впервые провела такой сеанс, и с тех пор устраиваю их регулярно. Это совсем несложно, доступно каждому.

Мне такие минуты тишины и покоя помогли успокоить нервы, а заодно облегчили и болезни тела – гипертонию, тахикардию, приступы одышки на почве астмы. Как я провожу свое «лечение»?

Раз в день – можно утром, можно вечером – хорошо проветриваю комнату. После этого разбрызгиваю в воздухе с помощью пульверизатора теплую воду, в которой развожу несколько капель натурального ароматного масла лаванды или настой душицы. Ложусь на диван, вытянувшись и расслабив все мышцы, в уши вставляю беруши, а на глаза надеваю темную маску, чтобы не попадал свет. И в течение 15 минут погружаюсь в себя, не отвлекаясь на посторонние звуки и ощущения. Думаю о чем-то приятном, представляю себе зеленый лес, спокойное озеро, звездное небо.

Если уснете – ничего страшного. Такой сон пойдет только на пользу, даст отдых мозгу лучше, чем дремание под телевизор или радио. После этих сеансов разум и чувства как будто очищаются, промываются чистой водой. Возвращается спокойствие, уходит напряжение.

Сейчас весной опасность стрессов особенно большая – сказывается накопленная за зиму усталость. Поэтому очень советую устраивать такой отдых каждый день. И обязательно выбирайтесь на природу, как только появляется возможность, – общение с ней действует лучше всех таблеток и визитов к психотерапевтам.

Арянова Н.Т., г. Санкт-Петербург

РЕВЕНЬ ВЫРУЧИТ!

Ревень – культура ранняя. Только солнышко землю прогреет, розетка оживает и выпускает листья – красивые, с малиновыми прожилками.



Мне нравится, что ревень не требует особого внимания на дачном участке, а пользы от него много. Например, из ревеня можно и компот сварить, и пироги сделать (они, кстати, очень вкусные получаются!).

Кроме того, ревень – хорошее лекарство, в нем содержится много витаминов и целебных компонентов. А весной, согласитесь, нашему организму поддержка очень нужна!

И для тех, кто пытается избавиться от лишних килограммов, ревень может стать отличным помощником! Дело в том, что ревень помогает выводить лишнюю воду из организма. Он также удаляет из организма токсины и поставляет в него балластные вещества, эффективно связывающие жиры.

- Чтобы добиться похудения и активизировать обменные процессы, надо ежедневно съедать 100 г свежего ревеня, а вместо чая 2-3 раза в день пить компот, приготовленный из ревеня.
- При ушибе нужно размельчить стебель ревеня, полученную кашицу смешать с медом и смазывать травмированное место.
- Для избавления от пигментных пятен смешайте 1 ч. л. сока ревеня с 1/2 ч. л. уксуса и протирайте кожу 2 раза в день.

Будьте внимательны: ревень противопоказан тем, кто имеет заболевания ЖКТ.

Абрамова М.И., г. Дивногорск

ЛЕСНАЯ ГЕРАНЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Достаточно часто пишут о таком домашнем растении, как герань. Действительно, это – «домашний доктор». Но есть еще и герань лесная, и она тоже очень полезна! Советую обратить на нее внимание тем женщинам, у которых обнаружены кисты яичников. Моя сестра избавилась от этих образований при помощи лесной герани. После двух курсов лечения повторное УЗИ показало, что кисты исчезли.

Сапонины, флавоноиды и фенолкарбоновые кислоты, которых очень много в герани лесной, благотворно влияют на женский организм. В нем происходят преобразования, и, как по мановению волшебной палочки, кисты яичников исчезают!

Для приготовления отвара возьмите 2 ст. л. листьев лесной герани на 0,5 л кипятка, выдержите на маленьком огне 20 минут, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день в течение трех недель. Сделав перерыв на 1 неделю, повторите курс.

Делько Инна Яковлевна, г. Зеленоградск

ВЕСЕННЕЕ ЛЕКАРСТВО

Весной, когда на деревьях появляются первые почки, я делаю запасы для домашней аптечки. Собираю почки березы и липы, заготавливаю кору осины (но чтобы не повредить дерево, срезаю кору только с тонких веточек и в небольших количествах). Также запасаюсь листиками черемухи. Знаю, что отвар из молодых листьев черемухи – незаменимое средство при стоматите или гингивите. В листьях черемухи есть дубильные и ароматические вещества, убивающие болезнетворных микробов.

Возьмите 2 ст. л. высушенных листьев черемухи, залейте 500 мл кипятка, выдержите на огне 15 минут. Затем дайте отвару настояться в течение 2 часов, а потом используйте как полоскание (5-6 раз в день).

Алексеева О.М., г. Суздаль

И ДЕЛО ПОШЛО НА ПОПРАВКУ!

Примерно два года назад у брата выявили панкреатит, т.е. воспаление поджелудочной железы. Врач сказал, что это – из-за погрешностей в питании. И действительно, Саша очень любил покушать «от души» – особенно жаловал жирную да остренькую пищу. Вот и заработал панкреатит. Конечно, Саше пришлось лечиться и соблюдать диету. Но особую роль в его исцелении сыграл напиток, который его супруга готовила из проростков овса. И дело пошло на поправку! Дело в том, что в зернышках овса – концентрация целебных веществ, которые ликвидируют воспаление в поджелудочной железе, прочищают протоки этого органа и нормализуют выработку ферментов. А в молоденькой поросли овса – огромное количество витаминов и микроэлементов, помогающих организму справиться с заболеванием.

Надо взять 200 г зерен овса, промыть, выложить на дно эмалированной кастрюли. Добавить теплой кипяченой воды – так, чтобы зерна были покрыты на 0,5 см. Оставить кастрюлю в теплом месте на 8 часов. Затем всю воду слить, а овес прикрыть влажной салфеткой, оставить на сутки. Уже на вторые сутки зерна прорастут. И тогда надо взять проростки и зерна, промыть и пропустить через мясорубку. Добавить в полученную массу 250 мл кипятка, перемешать, поставить на огонь и кипятить 2 минуты. Снять с огня, и еще 20 минут напиток нужно настаивать. Затем процедить, принимать 4 раза в течение дня по 1/4 стакана.

Напиток должен быть свежим, его следует готовить только на один день. А курс лечения отваром из проростков овса составляет 2-3 недели.

Иванова А.И., г. Долгопрудный

ЛЕЧИТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

Может, кому-то принесут пользу и мои рецепты.

- Для присыпания гнойных ран, трофических язв можно 2-3 раза в день использовать порошок из тонко измельченных сухих стеблей хвоща зимующего.
- От узлов на щитовидной железе горсть сухой травы мокрицы засыпать в термос, залить 1 стаканом кипятка и настоять 4 часа. Выпить в течение дня в 3 приема. Курс лечения составляет 3 недели, после чего надо сделать перерыв на 1 неделю и повторить.
- Чтобы очистить почки, сварить в стакане молока 5-6 сухих плодов инжира. Пить такой отвар по 1 стакану в день.

Адрес: Яковлевой Нине Ивановне, 399910, Липецкая обл., Чаплыгинский р-н, ст. Троекурово, ул. Сенная, д. 55. Тел. 8-960-145-68-44

ЧУДО-МАЗЬ И ОТВАР АИРА

Есть волшебная мазь от всех ожогов и других кожных проблем – ран, проколов, порезов... Вот история этой мази.

Случилось это в Ессентуках. Стоя на высокой скамейке, я обрывала лист дикого винограда, который мне мешал. Скамейка выскочила из-под ног, и я упала с силой на перекладину. Содрала кожу с ноги, рана – с ладонь. По скорой помощи попала в травматологию. Поместили меня в палату, где лежала женщина, у которой весь живот был обварен кипятком. Страшно смотреть. Она по ошибке вылила на себя таз кипятка в русской бане. Лечили женщину марганцовкой, разведенной водой. Все прилипало. Кожу подсушивали и опять снимали. А в другой палате лежал мальчик лет 6, тоже обожженный. Его мама лечила тайно от врача своей мазью, которую купила у потомственной знахарки. И пошло заживление. Я спросила у мамаши, что за мазь. Она дала адрес знахарки. Из травматологии я выписалась, но начался некроз, поэтому продолжала ходить в поликлинику. Поехала к женщине, которая делает мазь, и она дала мне пропись. Когда стала мазать ногу, сразу началось заживление, некроз прошел. А травматолог в больнице сказал, что мне надо поставить свечку Николаю Чудотворцу. В общем, вылечили и меня, и мальчика, и женщину с обваренным животом. Вот пропись той мази от всех ожогов и ран:

1 л нерафинированного (деревенского) подсолнечного масла и 200 мл камфорного, 60 г пчелиного воска, 50 г канифоли, 2 белка куриных яиц, тоже деревенских, свежих. Растопить воск. Аккуратно, постепенно добавить все остальное. Взбитые белки – по капле. Охладить. Смазывать больные места, пользуясь перышком.

Есть и другой проверенный рецепт. С его помощью я вылечила желудок, а заодно грибок на ногах. Посоветовали мне для желудка попить отвар аира:

1 ч. л. корней залить стаканом кипятка, прокипятить 5 минут, остудить и процедить. Пить утром натощак, 1 раз в день.

Принимала отвар 2 недели. Желудку стало лучше. Исчезли изжога, боли в кишечнике и... утолщения на ногтях. Я распарила ноги, легко обрезала ногти несколько раз, и они стали хорошими.

Потом приехала в гости мама. У нее тоже ногти на ногах были утолщенными. Она попила отвар 2 недели – и ногтевые пластинки очистились. Мы очень обрадовались.

Адрес: Юдиной Надежде Игнатьевне, 129281, г. Москва, ул. Летчика Бабушкина, д. 42, кв. 85

СОЛЬ И МЕД СПАСЛИ ОТ ВАРИКОЗА

В рубрике «Люди добрые, помогите!» читатели просят помощи в лечении своих болезней. Я страдал варикозом вен левой ноги. Лежал в больнице.

Врачи отказали в операции из-за больного сердца. Выписали таблетки, мази, но они мало помогали. К счастью, жена моего брата дала рецепт, и я вылечил свою ногу. А рецепт простой.

Перемешать 1 стакан меда и 1 ст. л. крупной соли. Нанести на повязку, приложить к больному месту и зафиксировать эластичным бинтом на двое суток. Потом снять и отдыхать сутки. Так надо сделать 9 раз.

Варикозные узлы на ноге исчезли наполовину. Я отдохнул месяц и повторил курс лечения. Узлы исчезли окончательно. Вот так и вылечил ногу.

Но есть противопоказание: если на ногах трофические язвы, то применять рецепт не советую. Буду рад, если он поможет людям избавиться от варикозной болезни.

Адрес: Юрьеву Виталию Александровичу, 682922, Хабаровский край, р-н им. Лазо, п. Хор-2, ул. Менделеева, д. 10, кв. 14

ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Напишу несколько накопленных годами советов и рецептов из своего архива.

1. Боли в желудке:

- быстро облегчает состояния отвар ромашки, базилика, мяты. В 600 мл кипятка прокипятить 3 минуты 1 ст. л. сбора. Настоять, процедить. Употреблять по 2/3 стакана, детям – по 1 ст. л. 3 раза в день после еды;
- каждый день жевать по 1 листику красного клевера, глотать только сок.

2. Бессонница:

- перед сном принимать по 1 ст. л. меда с 0,5 стакана кипяченой воды;
- в мае набрать дикого красного мака вместе с корнями и цветками. Корни тщательно промыть и вместе со стеблем высушить в тени. Набить подушку сырьем и спать на ней;
- можно еще набить подушку сушеным хмелем или разными лесными травами.

3. Ушиб:

- прикладывать к больному месту нарезанный кружками картофель;
- сварить 500 г белой фасоли, хорошо размять и 1-2 раза приложить к ушибленному месту.

Дай Бог вам здоровья и всего наилучшего!

Адрес: Биктимерову Талгату Сунгатовичу, 452307, Башкортостан, Дюртюлинский р-н, с. Старобаишево, ул. Советская, д. 17

БУДЕМ ВЕЧНО МОЛОДЫМИ!

В №2 за этот год очень понравилось письмо Салаевой Тамары Владимировны «Чтобы не остаться в одиночестве». Да, жизнь короткая, и мы не вечны. В ответ у меня появились такие строки.

Года бегут, бегут, бегут,
Их только успевай считать.
Но вот что знаем точно мы:
Душа обязана пылать.
Пылать всегда, пылать везде –
Не важно, сколько лет.
Так будем вечно молодеть
Наперекор судьбе!

Теперь поделюсь рецептом средства, которое способствует улучшению памяти.

В конце мая – начале июня на молодых сосенках появляются из почек веточки. Я срезаю 70 штук этих молоденьких светло-зеленых побегов длиной 5-10 см. Заливаю 1 л воды и кипячу на медленном огне до тех пор, пока они не станут легко прокалываться вилкой. Затем процеживаю, доливаю воды до 1 л, добавляю 1 кг сахарного песка и щепотку лимонной кислоты (или мелко режу лимон вместе с цедрой). Кипячу еще 5 минут и разливаю в стеклянные банки. Получается целебный «мед». Употребляю его по 1 ст. л. в день.

Хранится средство в холодильнике долго.

Адрес: Груздевой Людмиле Ивановне, 150060, г. Ярославль, ул. Туманова, д. 8, кв. 44. Тел. 56-47-57

ВЕРЮ В СИЛУ ПРИРОДЫ

Вот мои рецепты, которые помогают сохранить здоровье.

- Если отекают ноги, нужно натереть на терке 2 головки чеснока, залить 4 стаканами воды, прокипятить на медленном огне 5 минут и остудить. Натирать ноги этим составом утром и вечером до выздоровления.
- Когда начинается грипп, я нанизываю зубчики чеснока на нитку, как бусы, и надеваю на одежду. Также 2 зубчика чеснока съедаю с первым и вторым блюдом. Нюхаю чеснок. Это помогает в профилактике гриппа.
- После публикации моего письма «Как укрепить волосы и не болеть» в №24 (2014 г.) на стр. 8 читатели спрашивают, сколько требуется масок для волос. Отвечаю: 2 маски в месяц. Продолжать до улучшения. А дополнительно советую делать 1 раз в месяц такую маску: 1 ст. л. хны и 100 мл теплого настоя луковой шелухи. Размешать и нанести на голову. Укрыть целлофаном и теплым платком. Через 30 минут вымыть голову шампунем из ромашки или крапивы.

Мой девиз – верить природе, не унывать и лечиться.

Адрес: Смеловой Валентине Павловне, 646930, Омская обл., Калачинский р-н, с. Воскресенка, ул. Совхозная, д. 3, кв. 17

МОИ ЦЕЛЕБНЫЕ ЧАИ

Для красоты и здоровья, укрепления сосудов и успокоения нервной системы хорошо пить на ночь с ложечкой меда чудесный ароматный чай из мяты или мелиссы. Он успокаивает и способствует крепкому сну. Есть и другие целебные чаи.

- Чтобы снять воспаление и укрепить здоровье, пейте чай из аптечной ромашки: 3 ч. л. на 2 стакана кипятка, настоять 10-15 минут, процедить. Если у вас еще и жар, нет аппетита, примите 1 ч. л. клюквы с медом.
- От головной боли: 1 ст. л. брусничных листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, процедить и выпить, лучше с медом.
- Для укрепления здоровья, улучшения цвета лица точно так же заваривать листья черной смородины, можно с ягодками.
- При болях в желудке залить 3 ст. л. ягод облепихи 2 стаканами воды. Прокипятить, процедить, добавить мед. Вкусно и полезно!

Будьте живы, здоровы и счастливы.
Помните, что травы и цветы –
Не только лишь для красоты,
А еще и для здоровья,
Чтобы не было беды.

Адрес: Носовой Вере Николаевне, 249039, Калужская обл., г. Обнинск, ул. Калужская, д. 1, кв. 141

ГИМН ПОЖИЛЫМ

Среди читателей «Лечебных писем» много пожилых. Это люди, за плечами которых большой жизненный опыт. Люди мудрые и в основном жизнерадостные, оптимистичные.



Все потому, что со страниц газеты они черпают знания, находят нужные рецепты. И учатся быть здоровыми, а значит, счастливыми.

Хочется говорить об этих людях стихами, которые рождаются и текут сами. Я люблю свой возраст (76) и благодарна судьбе за этот подарок. Занимаюсь саморегуляцией, медитацией, зимой – лыжами.

И всегда пою. Мои песни – о любви, о счастье жить на белом свете, дарить добро, зажигать свет в душах. Все это я вижу, когда читаю со сцены стихи или пою.

Нет, не умерла доброта. Русские люди всегда были щедрыми душой, мужественными, готовыми подставить локоть в трудную минуту.

С народным хором «Добрая песня» мы объездили многие села Большеглушицкого района Самарской области. Это глубинка России. Многие там живут еще с печным отоплением, не имеют городских удобств. Однако с каким удовольствием они идут на наши концерты и поют вместе с нами! Не падают духом и всегда верят в лучшее.

Именно о пожилых людях, стремящихся прожить жизнь с максимальной пользой для себя и других, я написала такие стихи.

Гимн пожилым

Быть пожилым вполне приятно,
Хоть многим это непонятно.
Мы силы, бодрости полны
И внукам, детям мы нужны.
Не зря на свете мы прожили.
А как мы дружбой дорожили!

Друзей встречать – ну просто счастье,
И уплывают все ненастья.
И град, и дождь нас не убьют,
Лишь силы новые дают.
Примите все как испытанье,
Как жизни этой лишь посланье -

И снова солнышко засветит,
Порадуют нас внуки, дети.
Так будем долго, долго жить
И нашей дружбой дорожить!
Традиции свои умножим,
О пожилых мы песни сложим.

Дорогие мои пожилые, пойте чаще! Пение не только поднимает настроение, но и укрепляет здоровье, продлевает жизнь.

Дружите вы с народной песней,
С ней жить на свете интересней!

Адрес: Каревой Валентине Федоровне, Самарская обл., Большеглушицкий р-н, с. Малая Глушица, ул. Гагарина, д. 12, кв. 2

ВОДЕ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

Многие знают, что самое приятное из всех народных оздоровительных средств – баня.

Она поднимает настроение, успокаивает. Прошелся веничком по себе – и стресс как рукой снимает, а вместе с ним проходят и простудные заболевания. Помогает и при различных вывихах, растяжениях, ушибах. Не зря говорят, что баня дает 10 преимуществ: ясность ума, здоровье, силу, бодрость, молодость, свежесть, чистоту, красоту, приятный цвет кожи, внимание окружающих.

У нас русская баня, печка с камнями. На раскаленные камни выплескивается вода, и получается влажный пар. Можно посидеть подольше, попариться березовым или дубовым веничком, заправленным веточками мяты или пижмы. Какой аромат!

А после парной – босиком по снегу к проруби, которую мы выдалбливаем на реке. Весь март так купаемся, а снег еще лежит.

Ледоход начинается где-то 15 апреля. Так что мы наслаждаемся поэзией уходящей зимы.

До проруби надо пройти 30 метров. Вот и она. Тихо погружаешься в воду. Это необъяснимое ощущение: ледяная вода будто проникает в тело, пронизывая до ломоты костей.

Исчезают страхи, плохое настроение. Душа поет и радуется, мысли светлеют. Обновленной выбираешься из проруби.

Внутри разливается тепло, сердце бьется четко, ритмично. Чувствуешь прилив энергии. Так и хочется обнять всю вселенную! Это победа над собой.

Холодная вода – спасение от многих болезней. Только с холодом – как с любым другим лекарством – важно не перебрать дозу. Обливайтесь, купайтесь на здоровье. Вот мы прощаемся с зимой и говорим: «До свидания, прорубь!»

А впереди весна. Март, апрель – замечательные месяцы. Все оживает, становится молодым и красивым. Верба наряжает свои ветки в белые пушистые комочки. Без вербы нет весны.

Весна играет яркими зорями. Лучистое солнце на оседающих снегах. Пробуждается от зимнего сна природа, наступает пора света. А какой воздух! Душа наполняется радостью от его хрустальных льдинок. Расцветают улыбки у прохожих.

Пройдут теплые светлые дожди, смоют остатки снега и грязи. Все зазеленеет, распустится, откроется навстречу набирающему высоту солнцу. И ко всем придут удача, счастье. Обязательно!

Будьте здоровы, красивы и молоды!

Адрес: Михайловой Людмиле Ивановне, 453403, Башкортостан, г. Давлеканово, ул. Высоковольтная, д. 13, кв. 7



В ИНТЕРНЕТЕ И НАЯВУ

Мой крошечный городок с одной стороны окружен лесом, а с другой омывается водами Финского залива. Население – в основном женщины пенсионного возраста да молодые мамы с детьми.

Людей среднего, рабочего возраста поглотил стоящий рядом и дающий работу Питер. По воскресеньям все трудоспособные уезжают туда, а по пятницам возвращаются к семьям.

Живу я аж на 9-м, последнем этаже. Высокий для наших мест дом. Вот сегодня проснулась рано от сильного ветра. Как всегда, хмурое серое утро, ветер воет, свистит за окнами и в вентиляционном канале. Выше – только крыша, небо да ветер. Уже привыкла, отношусь спокойно к его вою. Даже нравится эта вечная песня. Еще часто слышу, как переговариваются между собой вороны, голуби, что живут стаями там же, на крыше. Через вентиляционную систему мне все хорошо слышно. И к птичьим разговорам я тоже привыкла.

Так случилось, что живу одна, общение с людьми сведено до минимума. Подруг нет, дети далеко. Порой и поговорить не с кем. Летом легче – дача, лес, залив, а зимой... Телевизор не люблю, там одни и те же лица, темы. Чтобы как-то разнообразить свою зимнюю жизнь, обзавелась планшетом.

Как я поняла за полгода, общение в Интернете – удел очень одиноких людей. Причем любого возраста, достатка, вероисповедания. Пусть виртуальное, но все же общение. Здесь можно поговорить, поспорить, даже поругаться. Здесь тебя всегда ждут, дарят цветы – тоже виртуальные, но дарят. А в реальной жизни уже никто их не принесет. Ведь ты совсем одна, и никому до тебя нет дела. У детей свои семьи, заботы.

За полгода общения в Интернете нашла много друзей, и теперь не представляю иной жизни. Мне 67 лет – много для женщины. Есть и болячки, в том числе старческие. А там на все вопросы можно найти ответы. К чему я это пишу? Призываю всех одиноких людей приобщиться к Интернету. Страшно только сначала. Но вы все поймете, всему научитесь. Сколько тут разного можно узнать! И вы тоже найдете себе друзей, пусть виртуальных, но со всех концов России и не только. Будете на каждый праздник получать поздравления, цветы, хоть и не настоящие. Сидеть же в одиночестве вредно и очень нелегко. Не бойтесь. У меня же получилось, значит, и вы все сможете, стоит только начать!

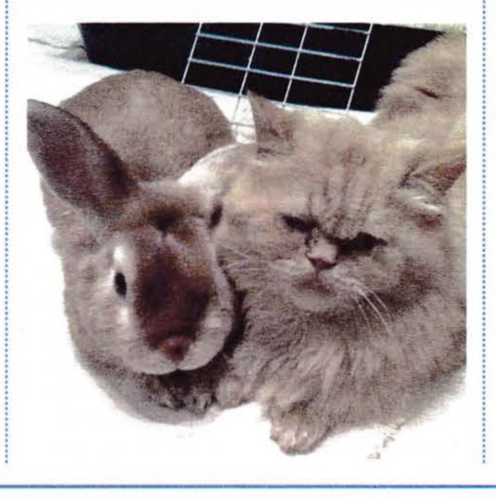
Пишу вам 8 Марта. Вчера по Интернету поздравила всех подружек, одноклассниц. А сегодня с утра и сама получаю поздравления, цветы. Это очень приятно. Ведь в жизни-то, наяву мне их никто не подарит, я знаю.

Адрес: Миренковой (Котко) Татьяне Александровне, 188910, Ленинградская обл., Выборгский р-н, г. Приморск, ул. Лебедева, д. 20, кв. 88. Тел. 8-950-036-56-81

РЫЖИЕ СЕСТРИЧКИ

Часто в нашей газете люди пишут об одиночестве. При желании все можно исправить. Только надо быть милосердными. Помогите беспомощным братьям нашим меньшим! Ведь все возвращается на круги своя. Чем больше отдаешь, тем больше остается.

У меня живут две красавицы – рыжие пушистые кошки: мама и ее молоденькая дочка Руся. Когда младшая была еще котеночком, в доме появился и крошечный декоративный кролик. Малышка оказалась девочкой, мы назвали ее Кролей. Тоже рыженькая, с большими, темными, умными, красивыми и добрыми глазами, с симпатичными длинными ушами. Со старшей кошкой дружба у Кроли сразу не заладилась, зато с младшей они – не разлей вода.



Руся приняла и полюбила Кролю, как свою сестричку. Ежедневно вылизывает ей заботливо мордочку, уши. Кроля уткнется в мягкий теплый животик кошки и, наверное, вспоминает свою маму. Еще они «бодаются», выражая так привязанность, любовь.

Крольчиха очень любопытна. Так и норовит выбраться из клетки, погрызть провода, обои. В свое жилье Кроля пускает только рыжую «сестричку» Русю и отважно защищает его от других наших питомцев. А кошечка обязательно угостится зеленой травой, отведает водички. Ей кажется, что у Кроли и вода вкуснее, хотя точно такая же у самой в поилке. Еще они любят отдыхать вдвоем после часовой пробежки по дому. И просто обожают друг друга.

Любимые питомцы дарят нам свою любовь, радость и веру в то, что все будет хорошо!

Адрес: Дергач Татьяне Васильевне, 450015, Башкирия, г. Уфа, ул. Дзержинского, д. 12, кв. 2

НАШИ МУДРЫЕ БАБУШКИ

Мне 25 лет, «Лечебные письма» читаю с 2012 года. В этой газете нравится абсолютно все.

В наше время бабушки не всегда любят, когда их так называют. Стесняются, наверное, а напрасно. Сколько в слове «бабушка» любви, ласки, нежности! Когда родители на работе, кто занимается с внуками, учит их уму-разуму? Конечно же, бабушка. Только у нее получаются вкусные пироги. Только она знает столько интересных историй, прибауток и многое умеет: шьет, вяжет, готовит... Вот моей бабушке, Лидии Григорьевне, 85 лет. Но, несмотря на возраст, она у нас еще молодая.

Очень хочется, чтобы мое письмо напечатали в рубрике «Хороший пример». Бабушке было бы приятно, ведь она любит читать эту газету.

Адрес: Коминой Анастасии, 117342, г. Москва, ул. Введенского, д. 11, корп. 2, кв. 109

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения с повреждением тканей головного мозга и расстройством его функций. При этой болезни появляются головокружение, головная боль, приливы крови к голове, онемение конечностей, нарушается речь, происходят потеря сознания, тошнота, рвота, паралич конечностей.

Причинами инсульта могут быть гипертония, атеросклероз сосудов головного мозга, стресс, аневризмы сосудов мозга.

Вот несколько народных советов и рекомендаций, которые помогли моим знакомым улучшить здоровье после инсультов, избавиться от параличей.

- Попробуйте парализованные участки (ноги, руки) несколько раз в день натирать и массировать мазью из 1 части спирта и 2 частей растительного масла (подсолнечное годится). А когда почувствуете, что болезнь отступает, количество процедур можно уменьшать (до 1-2 в день, затем через день).
- 3 ст. л. лавровых листьев залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла, настоять неделю, процедить и втирать утром и вечером в парализованные места в течение месяца, затем перерыв 10 дней и повторить, если почувствовали улучшение.
- Очень полезно принимать внутрь настой сурепки обыкновенной по 1/4 стакана 3-4 раза в день после еды. 1 ст. л. сухой травы на 1 стакан кипятка, настоять 1-2 часа. Кстати, этот настой эффективен при параличах, отеках, слабости организма.
- От паралича и для восстановления речи в течение месяца принимайте (независимо от еды) настой шалфея лекарственного по 1 ст. л. через каждые 2 часа. Для этого 1 ст. л. измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить.
- В процессе лечения (и после выздоровления) ежедневно употребляйте утром и вечером по зубчику чеснока средних размеров с 1 ч. л. меда.
- До выздоровления принимайте внутрь настой корней пиона уклоняющегося по 1 ст. л. 4-5 раз в день (1 ч. л. сухих корней залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить). Спиртовую же настойку корней пиона уклоняющегося (аптечную) принимать по 25 капель 3 раза в день.
- В питании употребляйте свежие овощи, фрукты, кисломолочные продукты, вегетарианские супы, каши на воде. Полезны яблоки, капуста, цитрусовые, лимоны, абрикосы, компоты из сухофруктов, соки свежие из яблок, моркови, тыквы.
- Ограничьте мясо и мясопродукты, сахар и кондитерские изделия.
- Исключите жирную и жареную пищу, кофе.

Желаю быстрого оздоровления. Не болеть!

Адрес: Кузнецову Ивану Серафимовичу, 652560, Кемеровская область, г. Полысаево, ул. Крупской, д. 110, кв. 46

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ СТАРОВЕРОВ

С детства, в трудные времена я приучен матерью к лечебным травам, не расстаюсь с ними и по сей день. Мне 79-й год. Болезнями особо не страдал, но некоторые рецепты после себя хочу читателям оставить, а заодно поговорить о питании.

Поскольку питание и образ жизни влияют на здоровье, следует поучиться и у наших предков. Я из очень большой династии староверов (православных в сельской местности восточной части Латвии почти не было). У моего деда по отцу было 6 сыновей и 2 дочери. От них 32 внука и 17 внучек. Все жили на хуторах и в основном в одной местности. В нашей деревне было 11 хуторов русских и 12 латышских. На сегодня осталось 2 хутора. Все делалось толоками, поэтому жили все очень дружно, дома не замыкались, краж не знали. Питались только тем, что сами выращивали, кроме соли. В осенне-зимний период большая часть работ велась на холодах и сквозняках. Гриппозных больных не видел. Врачей вообще не знали. Зато на каждом хуторе был свой врач – это русская печь из кирпича-сырца для выпечки хлеба. Любая простуда за ночь на печи отступала. Если не хлеб, то специально для здоровья делали печки-лежанки по габаритам топчана у щита плиты. Внутри – топка, дым выходил через люхты плиты. Строго соблюдались посты. Зато ели самую полезную пищу, такую как льняное масло, овсяный кисель, квашеная капуста, каши, масса блюд овощных, бобовых, фруктовых, настоящий квас, даже свой кофе и травяные чаи. Не знали и синтетики – одежда из своих тканей, валенки, шубы, шерстяные изделия и т.д.

Считаю, что посты заключались в перемене пищи, а введены они были под страхом религии, чтобы люди были здоровыми. Не было тогда людей с лишней полнотой.

С супругой мы с одной деревни. Ее династия наполовину меньше моей. В город перебрались из-за детсада и школы. Считаем себя городскими крестьянами. По двору и огороду ходим только босиком, особенно по росе и после дождя. На ногах – никаких грибков и пр. Пока не курю (так я отвечаю и просителям сигаретки). Сторонник лечебных трав, таблетками не отравлен. Алкоголем тоже не заражен, пиво и самогон из зерна пил, но только своего изготовления, без сахара. Современный алкоголь – водку, вино и пиво – не употребляю. В доме постоянно родниковая вода. Еще практикуем яблочный сок из яблок *Цыбуля*.

Вместо спорта много хожу и физически тружусь. Не обходится без надрыва спины. Тогда иду на турник (кусок трубы в дверном проеме сарая), секунд 10-20 поболтаюсь, повихляюсь, и все проходит. Суставы ног, рук и прочее лечу болевой разминкой.

В питании придерживаюсь обычаев предков. Много выращиваем сами, без заготовок не живем. С ЖКТ и со здоровьем в целом пока проблем не имею. Мясо-молочные продукты заготавливаем из сырья от знакомых крестьян-одиночек. Зелень употребляю с ранней весны только свою, знаю, что она без нитратов. От южных фруктов и всего остального воздерживаюсь, хватает своих, местных и более полезных. Сахар давно заменил медом, лимоны – клюквой. Регулярно употребляю квашеную капусту со льносеменным маслом и чесноком и считаю это основой питания.

Закончу рецептом похудения, поскольку это волнует многих. Спустя полгода встретили знакомую семейную пару пенсионеров , которые сильно похудели – сбросили более 20 кг. Конечно, первый вопрос – о



питании. Знакомая – юмористка – ответила коротко: «Жрать надо меньше и пить воду, вот и все». Едят, что хотят, но в малом количестве.

Адрес: Arsenijs Maksimovs, Aglonas-17, Preili, LV-5301

ЧИСТКА СОСУДОВ

Отложение холестерина и пр. на стенках сосудов – основная причина старения организма и ослабления иммунитета, поэтому натуропаты уделяют большое внимание чистоте сосудов.

- 2 стакана меда, 1 стакан толченого укропного семени, 2 ст. л. молотого валерианового корня поместить в большой термос, залить кипятком до объема 2 л и оставить на сутки. Смесь принимать за 30 минут до еды, пока весь настой не будет выпит.
- 200 г молотого сочного чеснока пропустить через мясорубку и залить 200 г медицинского спирта. Укупорить и поставить в прохладное место на 10 дней, после чего процедить и отжать. Принимать так: в первый день за 20 минут до завтрака 1 каплю в 50 г молока, перед обедом 2 капли, перед ужином 3 капли в таком же количестве молока. Во второй день принимать, соответственно, 4, 5, 6 капель перед завтраком, обедом и ужином. В третий день – 7, 8, 9 капель, в 4-й день – 10, 11, 12 капель, в 5-й день – 13, 14, 15 капель. А с 6-го дня число капель уменьшают в обратном порядке: 15, 14, 13 и т.д. по 10-й день. В последующие дни принимать по 25 капель в 50 г молока – до использования всего продукта.
- Смешать по 100 г цветков ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Сложить в банку и закрыть крышкой. Вечером 1 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка и настоять 20 минут. Процедить через ткань, но не марлю, и отжать. В 1 стакане этого настоя растворить 1 ч. л. меда и перед сном выпить, после ничего не есть, не пить. Утром оставшуюся жидкость подогреть на пару. Растворить в ней 1 ч. л. меда и выпить за 15-20 минут до завтрака. Так поступать ежедневно, пока не закончится смесь. Хранить ее надо в плотно закрытой банке.

Курс очистки повторяют через 5 лет. В результате лечения резко улучшается обмен веществ. Сосуды очищаются от жировых и известковых отложений, что предупреждает склероз, инфаркт, гипертонию, исчезают шум в голове, головокружения, восстанавливается зрение.

Разотрите в миске 120 г цветочных почек боярышника, добавьте 2 ст. л меда, 1 ч. л. корицы, 1 ч. л. сахара. Смесь залейте 0,5 л коньяка. Перемешайте и поставьте настаиваться на 8 дней. Принимайте 3 раза в день по 1 ст. л. за 20 минут до еды.

Такое лечение надо проводить 1 раз в год, и тогда ваша сердечно-сосудистая система будет в порядке.

Адрес: Зверевой Галине Ивановне, 676244, Амурская обл., г. Зея, п. Светлый, д. 7, кв. 27

НАСТОЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВЕН

Нарушение венозного кровообращения ведет к расширению вен на ногах. Для устранения этого нарушения надо немало потрудиться.

В первую очередь, освободить кишечник от многолетних отложений и несколько раз (до трех для начала) почистить печень. Питаться вареными, тушеными, сырыми овощами, кашами из цельных зерен (не хлопья-ми), соль – только чтобы еда была не противной.

- Простое, но очень эффективное упражнение предлагает академик Микулин. Подняться на носочки, оторвав пятки от пола на один сантиметр, и резко опуститься, ощущая легкий удар. После 10 раз сделать 10-секундный перерыв, и так 3 раза. В течение дня найдите время для 3-5 приемов. Упражнение выполняется спокойно, не спеша.
- Поможет и горькая полынь. Ее особые разреживающие свойства могут убрать венозные закупорки, восстановить работу клапанов при движении. Свежие листья и цветочные головки полыни серебристой измельчить, помять до влажности и смешать с комками простокваши. Ее делают из молока с кусочком хлеба в банке. Полученную лепешку положить на салфетку из марли (х/б тряпочку) и поместить на ногу. Компресс обернуть полиэтиленом и закрепить, обернуть теплым шарфом или платком. Не забудьте: зелье трудоспособно не более 2 часов, затем нужно снять или заменить свежей лепешкой.

Такая же аппликация помогает лично мне от артрита, артроза (подагры). Сидя в кресле, по вечерам смотрю телевизор с повязкой полынных оладушек на коленях или подошвах – что сейчас беспокоит. «Горькое серебро» работает 1,5-2 часа. Проверяю маятником.

Точно таким же образом применяю глиняные лепешки, зеленые листья капусты, компрессы из яблочного уксуса.

Более чем 20-летний регулярный уход позволяет быть не лежачим, ухаживать за собой самостоятельно. Подобный уход за органами движения выполняю 2-3 недели подряд одним из видов зелья.

Осенью расширенные вены дисциплинируем помидорами. Нарезанные ломтики выкладываем на салфетку, далее – как с полынью.

Уповать на то, что какое-либо из этих действий вылечит патологию навсегда, не приходится. Но уже то хорошо, что продлится активная жизнь. Каждый выбирает свой рецепт, а можно использовать и один за другим. Это зависит от состояния органов тела. И от воли тоже. Без сознательной помощи тело может забастовать.

Диккенс когда-то изрек: «Нам дана жизнь с непременным условием храбро защищать ее до последней минуты». Яростно. И от болезней тоже.

Так будем обожать всяческую жизнь!

Адрес: Абдрахманову Раису Сабировичу, 420044, Татарстан, г. Казань, ул. Короленко, д. 73, кв. 17

Цитата

Ничто так быстро не старит человека, как постоянная мысль о том, что он стареет.

Г. Лихтенберг



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



СЕКРЕТЫ КАМЕННОГО МАСЛА

У мужа цирроз печени, асцит, тахикардия, низкое давление. Сказали, что хорошо принимать каменное масло. Но от него понижается давление, а муж и так гипотоник. Помогите советом!

Адрес: Сорокиной Надежде Васильевне, 606008, Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Октябрьская, д. 28а, кв. 76

Уважаемая Надежда Васильевна, прежде чем понять, полезно ли вашему больному каменное масло, давайте разберемся, что оно из себя представляет. Это алюмокалиевые квасцы, в составе которых – сульфат магния и водорастворимые соли. Образуется такой минерал со сложным химическим строением на поверхности горных пород в результате их выщелачивания. В него входят чуть ли не все элементы таблицы Менделеева. Причем в таком сочетании, в котором по законам химии сочетаться не должны.

Известно, что уникальный природный продукт содержит 49 необходимых для организма человека макро- и микроэлементов. Среди них калий и кальций, магний и фосфор, кремний и натрий. Есть железо, марганец, цинк, медь, селен, йод... Минеральный состав, цвет и другие особенности меняв во многом зависят от его возраста и геологических особенностей месторождения.

Уже не одно тысячелетие оно применяется в народной медицине Китая, народов Юго-Восточной Азии. Также его издавна используют на территории Восточной Сибири и Алтая. Каменное масло еще называют белым камнем, горным воском, бракшуном, слезами гор, иллирийской смолой. С одной стороны, оно до сих пор мало изучено. С другой, известно немало случаев его успешного применения даже при тяжелых недугах.

Когда-то Петр I издал указ об организации добычи и о доставке каменного масла в Петербург из Сибири. Также царь распорядился, чтобы целебный бальзам появился в аптеках Петербурга. А в Советском Союзе в 60-70-х годах прошлого века изучали биохимический состав масла и разработали препараты на его основе. Так что оно признано и официальной медициной.

В наше время наиболее крупные месторождения целебного масла обнаружены в Саянах, в горах Алтая, на территории Китая и Монголии. В природе оно встречается в гротах, пещерах, расщелинах скал в виде аморфного натека. Цветовая гамма зависит от содержания в нем цинка. Оттенки – от белого, серого до желтого, красного, коричневого. Очищенное от посторонних примесей (известняка и прочих) качественное масло представляет собой мелкодисперсный порошок бело-желтого или бежевого оттенка. Вкус у него кисло-вяжущий. Оно хорошо растворяется в воде и плохо – в спирте, глицерине, эфире. Не путайте каменное масло с мумие. Это разные по составу и действию природные вещества.

Чем полезно такое масло? Оно повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Кроме того, улучшает белковый, углеводный, липидный и водно-солевой обмены. С его помощью быстрее восстанавливаются поврежденные ткани. Действует как иммуномодулирующее, противовоспалительное, бактерицидное и желчегонное средство. Защищает от аллергии, вирусов и различных опухолей, избавляет от болей и спазмов. Поэтому его рекомендуют применять для профилактики и в комплексной терапии, то есть как дополнение к основному лечению. И при таких серьезных заболеваниях, которые вы, Надежда Васильевна, упоминаете в своем письме, полагаться на одно лишь «чудодейственное средство» не стоит, хоть оно и полезно. Не забудьте проконсультироваться с лечащим врачом! Если включать масло в курс лечения при циррозе печени, то начинать следует очень осторожно.

Пробная доза – от 0,2 до 0,5 г на 3 л воды; пить по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды. Затем готовить раствор из расчета: 2 г на такое же количество воды. Следующий этап – 3 г, по 1 стакану на прием. Это уже лечебная доза. После четырехнедельного курса сделать перерыв на 1 месяц. И можно повторить, начиная с лечебной дозы. Лучше принимать раствор теплым (45°), чтобы меньше было спастики, тошноты. Внимательно наблюдать за самочувствием, так как каменное масло ускоряет обмен веществ и другие процессы.

С осторожностью используется каменное масло и при язвах желудочно-кишечного тракта. Ведь в нем много кислот, поэтому можно спровоцировать сильное обострение. Лечебные дозы также не рекомендуются при инсульте, инфаркте, особенно в острой стадии. Только пробные, профилактические. При пониженном давлении тоже вводите его постепенно. Это общее правило приема касается всех больных.

Для профилактики различных заболеваний и активного долголетия рекомендуется 4 раза в год, в межсезонье пить его по 1 стакану 3 раза в день. Концентрация раствора – 2 г на 3 л воды. Курс – 2-3 недели.

Масло омолаживает, хорошо подходит для увядающей и проблемной кожи. Поскольку оно антимикробное, его используют и для лечения ран, ссадин, делая с ним повязки. А при артритах наружно применяют такой раствор: 3 г на 0,5 л воды плюс 200 г глицерина.

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА?

Сыну 44 года, инвалид 1-й группы. На почве болезни Бехтерева у него полиневропатия, поражение рук и ног, судороги. МРТ показало, что началось разрушение позвоночника. Уже год лежит на спине, кормим с ложечки. Неужели нельзя приостановить болезнь?

Адрес: Кузнецовой Т.Б., 353461, г. Геленджик, ул. Леселидзе, д. 2, кв. 3

Болезнь Бехтерева (анкилозирующий спондилоартрит) представляет собой воспаление межпозвонковых суставов, которое приводит к их анкилозу (сращению). Позвоночник становится малоподвижным. Но не



всегда он страдает в первую очередь. Болезнь может начинаться с суставов рук, ног, с воспаления глаз или поражения сердечной аорты. Иногда она прогрессирует медленно, а выявляется на рентгене.

В самом начале характерны боли в области крестца и поясницы, скованность более 3 месяцев. Такие симптомы возникают в покое, особенно ночью и под утро. Они уменьшаются при движениях, выполнении упражнений. У молодых людей бывают и упорные боли в пяточных костях, сухожилиях. Чаще всего страдают именно молодые мужчины до 30 лет. При запущенных формах диагностика не вызывает сомнений. И главная проблема – поздно поставленный диагноз.

Причины заболевания до конца не ясны, однако большинство врачей склоняются к тому, что оно аутоиммунной природы. Очень часто, в 90% случаев передается по наследству. У больных выявляют антиген.

Толчком могут стать переохлаждение, травма позвоночника или таза, инфекционное заболевание (в основном кишечника либо мочевых путей), аллергия, гормональные нарушения, психологическая травма, стресс.

Имеются сведения и о роли некоторых энтеробактерий, которые приводят к развитию периферического артрита.

К чему приводит болезнь Бехтерева, если ее не лечить? К искривлению позвоночника (поза просителя), а потом и к его укорочению. Становится больно наклоняться, кашлять и чихать, даже глубоко дышать. В итоге – ограничение и потеря подвижности.

Заболевание прогрессирующее, но при правильном подходе к лечению и профилактике можно затормозить его развитие. И это главная задача. Поэтому вашему сыну необходимы регулярные осмотры ревматолога. При обострениях надо ложиться в больницу для снятия боли и воспаления. А во время ремиссии основное – разработка тугоподвижных суставов. То есть регулярная гимнастика, выполнение посильных упражнений на растяжки и, по возможности, плавание. Показан массаж, но во время обострения его делать нельзя.

Важно следить и за весом больного, чтобы не были перегружены суставы. Не переохлаждаться, беречься от инфекций, а также избегать стрессов, психических перегрузок. Спать лучше на твердом и без подушки.

Выполняйте назначения врача и постарайтесь укреплять мышцы, улучшать координацию движений с помощью лечебной гимнастики. Как уже говорилось, от боли, скованности спасают посильные движения.

АДЕНОМА ГИПОФИЗА

Мне 80 лет, живу вместе с внуком. Ему 23 года. У нас большая беда: на призывной комиссии у внука обнаружили опухоль головного мозга, микроаденому гипофиза. Через 4 года МРТ показала, что опухоль увеличилась, но ничего не назначили. Что это за болезнь и как ее лечить?

Адрес: Политаевой Т.И., 356200, Ставропольский край, Шпаковский р-н, с. Пелагиада, ул. Ленина, д. 190/2

Гипофиз – важнейшая железа, которая отвечает за регулирование гормонального фона в организме. Ее можно сравнить с дирижером оркестра. Ведь она вырабатывает гормоны, влияющие на рост, обмен веществ, репродуктивную функцию. Находится эта железа в основании головного мозга, позади глаз.

Аденома гипофиза – доброкачественная опухоль, которая растет, как правило, очень медленно. Большинство опухолей, образующихся в гипофизе, относятся к аденомам. Нарушение довольно распространенное. Микроскопические аденомы гипофиза образуются у одного из пяти человек. Многие из них практически не растут и не вызывают проблем. Нередко их находят при обследовании головного мозга в связи с другими заболеваниями. Наследственной предрасположенности, как правило, нет. Хотя встречаются врожденные аденомы. Но тогда наблюдается склонность к развитию гигантизма (акромегалии) – патологическому увеличению кистей, стоп, костей лицевого скелета.

В большинстве случаев причина появления такой опухоли остается неустановленной. Считается, что могут иметь значение последствия черепно-мозговых травм, патология беременности и родов, а также нейроинфекция, интоксикация. Пока ученые все же склоняются к двум гипотезам. Первая – теория внутреннего «дефекта» гипофиза. Она связана с нарушениями в работе гипоталамуса – другой важной железы, расположенной поблизости. Сторонники второй теории видят причину в генных нарушениях одной из клеток гипофиза.

Тема эта сложная еще и потому, что гипофиз анатомически относится к нервной системе, а функционально – к эндокринной. Такая маленькая железа вырабатывает 5 видов гормонов.

Аденомы гипофиза могут быть гормонально активные и неактивные. Также их классифицируют по размерам. Диаметр микроаденомы (как раз ваш случай) – от 1 мм до 2 см. Макроаденома – от 2 см. Если опухоль начинает расти, она сдавливает соседние структуры мозга, и возможна атрофия нервов. Больные жалуются на головные боли, ощущение заложенности носа, изменение поля зрения. Кроме того, могут быть гормональные расстройства.

Лечат аденомы с помощью лекарств, хирургии, лучевой терапии. В каждом случае должен быть индивидуальный подход к назначениям. Повторю: аденома гипофиза – как правило, доброкачественная опухоль (не рак). Злокачественные встречаются крайне редко. Они характеризуются быстро нарастающими зрительными, неврологическими расстройствами. Так что поводов для паники, скорее всего, нет.

Если у вашего внука обнаружена аденома гипофиза, значит, надо наблюдаться у специалиста и выполнять его рекомендации. При изменениях в самочувствии обследоваться заново. Доктор может назначить анализы мочи и крови на уровень гормонов. Благодаря им определяют конкретный вид опухоли и степень ее активности. Обязательно обследуют глаза, состояние зрительных нервов. Иногда требуется рентген, МРТ или КТ головного мозга.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».



Как помочь тяжелобольному



Не секрет, что доля пожилых людей в обществе все время растет, они болеют, и для возвращения после болезни к нормальной жизни им нужен уход. Этому препятствует острая нехватка медсестер в стране. И пока государство решает важную задачу возрождения системы подготовки медсестер, основная нагрузка по уходу ложится на родственников больного. Что же от них требуется? Рассказывает профессор кафедры факультетской терапии СПбГМУ, директор Института сестринского образования, д. м. н. В.А. ЛАПОТНИКОВ.

– Виктор Александрович, мы знаем, что больного лечит врач. Что же в таком случае требуется от медсестры?

– Допустим, врач проявил чудеса героизма, спас жизнь человеку, сделал труднейшую операцию. Но это еще не все: необходимо выходить пациента. А это – задача медсестры. Медсестра еще и психотерапевт. Вот, скажем, у женщины после операции возникли проблемы с мужем в интимной сфере. Или кто-то потерял близкого человека, наступила стадия горевания: один в такой ситуации слышит голоса, другой безостановочно ходит по квартире... Опять же, медсестра должна помочь эти вопросы решить.

Когда дома находится тяжелобольной, нужно знать, чем ему помочь и как себя с ним вести. Причем здесь возможны два варианта: когда человек заболел внезапно и когда он болеет уже длительное время. Нужны силы и большие знания.

Помочь человеку, оставшемуся одиноким, научить мать, как вести себя на улице с больным ребенком, научить одеваться человека, который потерял одну руку, – все это задачи медсестры. И мало ведь научить ухаживать – надо также научить родственников, как самим не заболеть, как сохраниться в этой ситуации. Потому что если помогающий не сможет оказывать помощь – это очень плохо.

– Однако невозможно же вылечить болезнь, ухаживая за больным или обучая правильно ухаживать других?

– Конечно, невозможно. Но наша цель другая: помочь пациенту научиться жить в этой болезни и как можно дольше оставаться полноценным человеком, чтобы он не чувствовал себя ущербным, чтобы в минимальной степени зависел от других. Одна из задач современной сестринской службы – обучить больного и родственников, как все это сделать, а не просто рассказать, как кормить больного и как избежать пролежней. Родственники больного должны обратиться в свою поликлинику, где руководитель сестринской службы расскажет им, что и как надо делать, познакомит с существующими программами помощи и организует посещение медсестры. Это очень важно, потому что люди, на которых внезапно «свалилась» проблема выхаживания больного, обычно думают, что такое несчастье – только у них. На самом же деле проблемы, которые в этой ситуации возникают, чаще всего универсальны…

– И с ними, так или иначе, придется столкнуться очень многим из нас?

– Конечно! Люди болеют, и им нужен уход, а младшего и среднего медицинского персонала, особенно медсестер, катастрофически не хватает. В одном только Санкт-Петербурге их требуется сегодня в три-четыре раза больше, чем есть. С другой стороны, сестринский уход – это прямая выгода для государства: оно кровно заинтересовано, чтобы как можно больше людей возвращались после болезни к нормальному образу жизни. На высших сестринских курсах мы из медсестер готовим специалистов высшей квалификации, которые могут возглавлять отделения сестринского ухода в больницах, хосписах и поликлиниках, обучать уходу за больными на дому. И таких специалистов в России уже готовят несколько десятков учебных заведений.

– Давайте перейдем к конкретным вопросам. Как правильно кормить тяжелобольного?

– Именно как кормить, а не чем кормить, потому что в основном все говорят о диете, о продуктах, а необходимо в первую очередь проверить, может ли человек сам принимать пищу. Например, больного с инсультом кормить очень трудно. Эти люди часто находятся в тяжелом состоянии, и не потому, что получают мало лекарств, а именно от недостатка питания – они недокормленные. Им не хватает сил и необходимых веществ. Бывает, больной поперхнулся, и уже ему ничего не дают. У врачей специальная подготовка в этом плане отсутствует, и они не всегда знают, что делать.

– А действительно, что делать, если человек совсем или наполовину парализован?

– Существует обычная проба: берем чайную ложку обычной воды – и в рот. Если человек не поперхнулся, значит, можно кормить. Потом опять повторили: если проглотил, значит, можно осторожно кормить – конечно, не кусками мяса или грубой пищей. Питье воды осуществляется через поильник, соломинку или через обычную соску. И две вещи очень важны: объем пищи и достаточное количество жидкости (если врач не ограничивает ее прием) – чтобы не было обезвоживания и лекарства не оказывали отрицательного действия, – 1,5-2 литра



в день. Кстати, это и профилактика пролежней.

А чтобы не пришлось кормить больного насильно, еда должна выглядеть привлекательно: чистая салфетка, красивая и чистая посуда. Человек должен видеть, что он близок и нужен.

– Какие основные приемы надо использовать при уходе за тяжелобольными?

– Во-первых, переворачивать больного. После инсульта переворачивать надо через каждый час: люди лежат на спине, а это и пролежни, и застойные явления в легких. После приема пищи, воды обязательно надо перевернуть. И обязательно прополоскать рот, повернув больного на правый бок, детской клизмочкой. Остатки пищи – это и инфекции, и дурной запах, и, опять же, снижение аппетита.

Мы учим многим простым приемам ухода, но самый главный прием – это не раздражаться. Не переносить свою усталость на больного человека.

Кровать больного должна быть расположена так, чтобы подход к ней был с двух сторон и чтобы больной мог видеть входящего и, по возможности, – окно. Когда больной человек видит окно, он измеряет время: ему сказали, например, что какое-то событие будет вечером, и он ждет этого вечера, участвует в процессе.

Один из приемов – привлечение к участию. Если есть малейшие проблески сознания (а как это определить, мы тоже учим), надо пытаться привлечь больного. Бывает, что он не способен к речевому контакту, тогда можно применять колокольчик, свистульку, в которую он может дуть. Есть условные знаки руками, скажем, большим пальцем левой руки больной показывает, что все хорошо, а правой рукой – нет, плохо. Если человек владеет только ногой, то можно подставить ему под ногу плоский выключатель, и он сможет зажигать свет или нажимать ногой кнопку звонка: один раз – удобно, два раза – неудобно. Если обмочился, опять показывает рукой или звонком, что что-то не в порядке.

– Расскажите, пожалуйста, как избежать пролежней.

– Пролежни – это показатель не столько тяжести состояния больного, сколько неправильного, недостаточного ухода за ним. Пролежней можно и нужно избежать. Здесь несколько приемов. Один из них – чтобы подопечный был всегда сухим. Памперсы эту проблему не решают, потому что хотя они и удобны, в них человек лежит в одном положении.

Как я уже сказал, больного надо переворачивать с одной стороны на другую – самая трудная, но необходимая задача. Это и профилактика пролежней – одного из источников инфекции у тяжелобольного, и профилактика пневмонии (развития инфекции верхних дыхательных путей).

Помогает против пролежней обтирание уксусом, камфорным спиртом, водкой, протирание теплым полотенцем, но главное – это смена положений: в каждом из них больной должен находиться не больше часа. Способам переворачивания должна научить родственников больного участковая или старшая медсестра.

И еще очень важно предотвратить обезвоживание организма.

– Какие здесь есть конкретные рекомендации?

– Обезвоживание – одна из причин развития пролежней и пневмонии. Если они появляются, значит больного недопоили. Состояние тканей, кожи зависит от приема жидкости. Это же наш близкий человек, и мы понимаем: если у него малый объем выделенной мочи, значит, не хватает жидкости. Это сигнал. То же самое, если мы видим сухую кожу, если сухой язык...

За сутки даже больной с инсультом должен выпивать не менее 1,5 л жидкости. Если он выделяет только 500 мл, значит, мы ему столько и даем, и его организм обезвоживается.

Нужно еще заботиться об удобстве мочеиспускания: мужчине дают специальные приемники мочи, для женщин – пластиковые или надувные судна. Металлические нежелательны, так как приходится лежать на судне долго.

После судна надо обязательно повернуть больного на бок и посмотреть, не осталось ли каких-либо царапин – чтобы не инфицировать кожу.

Обязательно подмывать после дефекации и мочеиспускания. Все консультации дает сестра – она учит, как подложить клеенку, салфетку, поменять постель.

– Ну, а если больной уже в состоянии двигаться, чем тут может помочь медсестра?

– В ведении сестры – все аспекты ухода: как расположить кровать, какая высота у тумбочки, какая подставка должна быть у унитаза, чтобы человек с больными суставами мог на нем сидеть. Ее задача – научить человека с инсультом, как пользоваться газовой плитой, как открывать дверь, чтобы больной мог как можно меньше зависеть от других.

Сестра диагностирует домашнюю ситуацию. Почему больной не ходит сам в туалет? Не потому ли, что угол линолеума загнулся? А почему он не ест? Может быть, из кухни плохой запах, и т.д.

Одна из специализаций сестринского дела – безопасность и удобство больного. Например, больной упал в туалете. Сестра должна выяснить, виновата ли болезнь, или нет ручки в туалете, или пол скользкий. А может быть, виновато лекарство? Медсестра должна наблюдать воздействие на больного тех препаратов, которые назначил врач – есть ли эффект, нет ли вреда, – и суметь указать на это врачу.

Медсестра – участник лечебного процесса и отвечает за него юридически. А фактически она – «адвокат» больного, и ее главная задача – обеспечить к больному человеческий подход.

– Как можно поддержать тяжелобольного человека, помочь ему психологически?

– Лежачий больной, оторванный от привычных связей с миром, очень часто страдает тем, что мы называем «сенсорной депривацией», – отсутствием чувственных ощущений. Он впадает в депрессию, не верит в выздоровление и не хочет к нему стремиться. В этом плане помощь родных и друзей бывает бесценной. Очень полезно, когда больного навещают люди, способные поддержать его своей энергией, и те, кому больной особенно радуется. О посещении надо предупреждать заранее – больной будет ждать. Если врач разрешит, то крошечный радиоприемник с наушниками, ярко окрашенные головоломки, какие-то любимые предметы, букетик цветов тоже могут стать эффективным средством выздоровления. Творческий подход со стороны близких людей способен творить чудеса.

Беседовал Александр Герц

Мать-и-мачеха – мартовский цветок

Стоит сойти снегу – и буквально через несколько дней на проталинах загораются ее ярко-желтые корзинки. Мать-и-мачеха издавна применялась в медицине. В качестве лекарства ее рекомендовал еще Диоскорид, греческий врач и ботаник, служивший в I веке у римского императора. Латинское название растения означает «прогоняющая кашель», но это не единственное полезное качество.

НАДЕЖНАЯ, КАК МАТУШКА

Не знаю, кто придумал называть это лекарственное растение мать-и-мачехой, но для меня оно родное и надежное, как матушка. Назвали его так из-за разной окраски листьев: зеленой и гладкой с одной стороны и белой опушенной с другой.

Мать-и-мачеха встречается повсюду, доступна всем и может пригодиться в разных ситуациях. Конечно, я первым делом использую ее при кашле. Отвар очищает бронхи от слизи, снимает воспаление и устраняет болезненные симптомы. Отвар готовят из цветков и листьев:

1 ст. л. залить 200 мл кипяченой горячей воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут, помешивая. После охладить при комнатной температуре в течение 45 минут и процедить. Довести объем до первоначального, долив кипяченой воды. Пить в теплом виде 2-3 раза в день по 1/3-1/2 стакана примерно за 1 час до еды.

Попутно можно избавиться и от разных проявлений аллергии, если она вас беспокоит.

В листьях мать-и-мачехи содержится слизь, которая делает снадобья с ней полезными при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Любые слизистые оболочки хорошо заживают. Но курс лечения этим растением не должен длиться слишком долго – не более 2-3 недель. В иных случаях могут проявиться побочные действия – тошнота, повышенная температура, боли в области живота и диарея. Если вы желаете приготовить спиртовую настойку, то понадобятся свежие цветки мать-и-мачехи и спирт или водка в равном количестве. Лекарство настаивается в течение недели в темном помещении. Пьют его по 35-40 капель перед едой.

Максимова Тамара Ивановна, Воронежская обл., г. Борисоглебск

СРЕДСТВО ОТ ХРОНИЧЕСКОГО ТОНЗИЛЛИТА

Если у вас постоянно воспаляются миндалины, попробуйте надежный рецепт. Мне он помог за два курса навсегда забыть о тонзиллите.

Наберите свежие листья мать-и-мачехи, промойте, обсушите полотенцем и измельчите, чтобы отжать сок. Смешайте по 1/2 стакана соков мать-и-мачехи, лука и красного вина (типа кагора). Храните в холодильнике. Принимайте 3 раза в день до еды по 1 ст. л., разбавив в небольшом количестве кипяченой воды комнатной температуры. Курс лечения – пока смесь не закончится. При необходимости после перерыва в 10 дней повторите.

Также сок из свежих листьев мать-и-мачехи используют для закапывания в нос при насморке. Им лечат воспаления слизистой оболочки рта и горла.

Петелин В.П., г. Нижневартовск

ДЛЯ КРАСОТЫ ЛИЦА И ВОЛОС

От выпадения волос и обильной перхоти меня спасает мать-и-мачеха. Использую ее отвар пополам с крапивным.

Собирать листья и цветки мать-и-мачехи нужно ранней весной, приблизительно в полдень. И обязательно должен быть хороший, солнечный день. Сушить под крышей, помешивая, чтобы листья не покрылись плесенью.

Есть еще такой рецепт: смешайте поровну листья мать-и-мачехи, измельченные корни лопуха и соплодия хмеля (все в сухом виде). Залейте 6 ст. л. сбора 1 л кипящей воды. Настаивайте 30 минут, затем процедите. Ополаскивайте этим настоем голову после мытья до полного исчезновения перхоти.

Применяется мать-и-мачеха и в косметике. Маски с ее настоем укрепляют капилляры кожи, снимают раздражение. Из свежих растертых листьев делают маску для лица, особенно эффективную при сухой коже.

Воронина В.А., г. Зеленоград

ЧЕМ ПОЛЕЗНА МАТЬ-И-МАЧЕХА?

Отваром листьев полощут горло при ангине. Также его принимают внутрь при бронхите и других воспалениях дыхательных путей. Используют и при воспалительных процессах в толстом кишечнике. Кроме того, применяют для улучшения зрения, повышения иммунитета. Растертые листья мать-и-мачехи прикладывают к гнойным ранам, язвам, фурункулам.

ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

При упоминании о городе Муроме в сознании человека обычно возникает образ былинного богатыря Ильи Муромца. Но этот город славен и тем, что здесь жили святые князь Петр и княгиня Феврония. Они считаются покровителями семьи и всех влюбленных. И традиция ездить в Муром к святым Петру и Февронии сложилась давным-давно. Могу сказать, что после таких поездок у многих личная жизнь счастливо складывается.

Я тоже была в Муроме – просила помочь избавиться от порочной любви. Будучи школьницей, я влюбилась в одного человека, намного старше меня, женатого, у которого были сын и дочь. Мне тогда казалось, что это – пустяки, не помеха. Поскольку они жили по соседству, то я часто бывала у них дома, даже помогала их маленькому сыну делать уроки и гуляла с их собакой. Мне очень хотелось чаще видеть любимого человека и беззаветно служить ему. Такая подростковая «романтика»!

Потом я начала отправлять своему избраннику записочки с объяснениями. Объект любви ничего мне не отвечал. А вскоре мое коварство обнаружила его жена. И в один прекрасный день она выставила меня за дверь.

Я долго страдала, пыталась помириться. Но не получалось. Чтобы отвлечься от мрачных мыслей, пошла в церковь. После богослужения спросила у одной женщины: «Какие святые помогают в любви?» Историю своей влюбленности я, конечно, не рассказала – побоялась осуждений и нравоучений. Но узнав от той женщины о святых Петре и Февронии, тут же решила поехать в Муром.

И вот стою я у мощей Петра и Февронии. Так хотелось попросить о том, чтобы быть с любимым рядом. И вдруг почувствовала, что есть в этой просьбе какое-то лукавство, что нельзя разрушать чужое счастье. А что будет с его женой, детьми, которые много лет мне искренне доверяли, приглашали на чай? И словно какой-то нарыв на душе вскрылся. И я сказала: «Пусть у моего любимого и у членов его семьи все будет хорошо». И стало так легко, как после исповеди…

Вскоре все изменилось. Я уехала учиться в Москву, поступила в институт, домой приезжала только на каникулы. Иногда встречала соседа



и его жену. Они приветствовали меня и делали вид, что никаких неприятностей не было. И как-то совершенно безболезненно моя несчастная влюбленность превратилась в добрые воспоминания…

В Москве я встретила свою вторую половинку, вышла замуж, родила малыша. У нас крепкая и дружная семья. Спасибо святым за помощь! Спасибо за настоящую любовь!

Иванова И.Э., г. Москва

ЧУДЕСНОЕ – РЯДОМ

В Москве часто устраиваются православные выставки. На них приезжают представители разных монастырей из России, Греции, Беларуси. Там можно подать записочки с прошениями, приобрести интересную книгу. И я стараюсь не пропускать ни одной из таких выставок. А в этот раз напросилась пойти вместе со мной приятельница. Я согласилась.

Когда мы пришли в павильон, то Антонина с интересом осматривала все вокруг. Потом купила книгу о жизни прп. Василиска Сибирского. Этот святой был родом из Туринска. А Тоня тоже родилась в тех краях – вот ей и захотелось почитать о земляке, который прославился чудесами. Приобрела она и масло, освященное у мощей этого святого. И вскоре оно пригодилось.

На другой день у Антонины на ногах сильно вздулись вены – так неожиданно варикоз о себе напомнил. Обострение и болевые ощущения были настолько сильными, что Тоня даже не могла ходить. И тут она решила помазаться освященным маслицем – надеялась, что прп. Василиск поможет ей. Помазала ноги всего 3 раза (масла было мало, на четвертую процедуру его не хватило), но сильная боль и отечность вен исчезли.

Исцеление было столь быстрым, что Тоня сразу побежала на выставку, чтобы рассказать монахиням об этой истории, а заодно приобрести еще несколько бутылочек чудесного масла.

Ерко Екатерина, г. Красноармейск

БЛАГОДАТНАЯ ПОМОЩЬ СТАРЦА

Однажды я встретила своего бывшего одноклассника – мы не виделись 10 лет. Он рассказал, как однажды, во время строительных работ, нечаянно ударился локтем о бетонный блок. Боль в локте все усиливалась, и вот настал момент, когда правая рука превратилась в плеть – Игорь не мог держать в руке даже отвертку.

Разумеется, он обращался к врачам. Те проводили обследования. Но причину происходящего ухудшения выяснить не удавалось – и рентген, и прочие способы диагностики показывали, что все в порядке. Игорь возмущался: «Все в порядке? А рука не двигается!»

Друзья уговорили его съездить в Вырицу – там есть могилка прп. Серафима Вырицкого.

Старец прославился тем, что при жизни помог многим людям. И после ухода в миры иные на его могилке совершаются чудеса.

Игорь поехал в Вырицу, помолился у могилки святого, взял святой воды и купил в храме освященное маслице. Вернувшись домой, каждый день после молитвы прикладывал к руке компрессы то со святой водой, то с маслицем. И мысленно просил Господа и прп. Серафима Вырицкого избавить от болезни. Его искренние молитвы были услышаны – через месяц правая рука у Игоря начала действовать.

Наверное, такие истории нужны, чтобы вера наша стала более прочной. Но святые места нельзя рассматривать как чудесную «таблетку», которую примешь, и все сразу же пройдет. Нужен труд – труд души.

Светлова Ирина, г. Карпинск



АРТРИТ ИЛИ РЕВМАТИЗМ?

Если начинают болеть суставы, надо сначала разобраться, почему так случилось. Ведь причин может быть несколько, и лечение во всех случаях будет свое. При артрозе помогают одни средства, при артрите – другие. Подагра требует совсем другого подхода, особой диеты. Есть еще и ревматоидный – самое тяжелое из заболеваний, которое надо лечить комплексно.

Обычно же мы, как только начинают болеть суставы, ищем рецепты в книжках – растирания, компрессы, ванночки, мази. Они облегчают боль, могут снять воспаление, но редко помогают справиться с самой болезнью, ее причинами. Они же могут крыться не просто в самих суставах, но и в других органах, например, в иммунной системе, печени или сосудах. И их нужно лечить в первую очередь, тогда и суставы придут в порядок.

У меня ревматоидный артрит. Болезнь эта неизлечима пока, но можно поддерживать более-менее нормальное состояние, облегчить боли и скованность. Особенно если удалось распознать ревматизм на ранней стадии, пока он не поразил все суставы. Я это пропустила – долго лечилась самостоятельно, полагая, что у меня возрастной артроз. Соответствующе и лечилась, без пользы и без прока.

Поэтому хочу написать о том, как можно заподозрить, что суставы у вас болят именно из-за ревматизма. Это поможет не тратить время зря и обратиться к нужному специалисту, врачу-ревматологу, и получить лечение и советы, которые подходят именно в этом случае.

- Ревматическая боль бывает как в покое, так и при движении. Вообще, предсказать ее появление трудно, она просто возникает.
- Суставы припухают, становятся красными, горячими, под кожей видны узелки. Это же случается и при артрите с подагрой, но есть одно отличие, очень важное.
- Поражается сразу несколько суставов, чаще на пальцах, и на обоих руках или ногах сразу, симметрично. Артрит может появиться и на одном суставе, ревматизм «любит» симметрию – если болят пальцы на левой руке, то и правая тоже будет страдать.
- Движения скованны и особенно тяжело приходится по утрам. Иногда полчаса-час проходит, прежде чем можешь что-то взять в руки и элементарно причесаться.

Чтобы точно знать, что у вас ревматизм, нужно сделать дополнительные анализы. И чем раньше, тем лучше. А уже потом можно и компрессы, и ванночки – когда точно будете знать, что случилось с вашими суставами.

Абилева Н.Г., г. Чебоксары

ОСТОРОЖНЕЕ С ЖИВИЦЕЙ!

Весной, когда в деревьях начинает гулять сок, заготавливают живицу – смолу хвойных. Тем, кто живет далеко от чистого леса, этот полезный продукт можно купить в аптеках или медовых магазинах, например. Стоит она недорого, а работает отлично.

Живица издавна считалась наилучшим средством от микробов, воспалений, гнойных болезней кожи. Если у вас проблемы с деснами, то нет лучшего средства, чем жвачка из смолы. Она чистит зубы и защищает их от кариеса эффективнее, чем химические зубные пасты.

Лепешки с живицей используют также при переломах, кости после таких компрессов срастаются быстрее. Поможет она при болях в суставах – если настоять смолу на спирте, получается отличное обезболивающее растирание.

Применяют живицу и для внутреннего употребления. Она укрепляет иммунитет, борется с воспалениями в желудке и кишечнике, снабжает организм витаминами – весной это очень важно.

Но все же есть и у этого продукта противопоказания, о которых хочу написать. Даже если вы жуете живицу для здоровья зубов и десен, в некоторых случаях слюну нужно не заглатывать, а сплевывать. Когда может навредить живица?

- Поскольку в ней очень много различных смол, однозначно не советую принимать ее внутрь при беременности. Исследований на эту тему, насколько я знаю из книг, не проводилось, но сильных средств в это время лучше всегда избегать, а живица – мощное лекарство. Маленьким детишкам лучше ее тоже не принимать.
- Как и другие средства из хвойных растений – настои, масла, отвары, – живица противопоказана при болезнях почек. Содержащиеся в ней соединения раздражают их ткани и могут усугубить болезнь.
- Живица лечит желудок, я сам ее использовал от гастрита. Но когда у вас высокая кислотность, нужно быть с ней осторожным. Особенно если еще и с желчным пузырем не все в порядке – горьковатая живица усиливает выделение сока и желчи. В таких случаях я советую принимать и жевать ее только на сытый желудок.

Митрохин Д.В., г. Минусинск

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ ПРИ ФУРУНКУЛЕ

Не знаю почему, но в детстве и молодости именно весной и в начале лета на коже постоянно вскакивали фурункулы. Я тогда делала немало ошибок. Хорошо, что не довела до серьезных осложнений, избежала заражения крови, потому что то «лечение», которое я использовала, могло к этому привести. У меня сосед недавно в больницу попал с сепсисом, лежал под капельницей 2 недели – только потому, что решил погреть и потом вскрыть самостоятельно фурункул. Это не обычный прыщик, и самодеятельности он не прощает.

Если у вас появился фурункул, не давите, не протыкайте и не грейте его. Его причина – бактерии, и если вскрыть или прогреть гнойник, микробы могут с кровью разойтись по всему организму, как случилось у моего соседа. Все, что нужно делать, – ждать, пока он вскроется сам. Для этого делать повязки с мазью Вишневского или с другими средствами. А вот уже когда выйдет гной, надо ранку вычистить, промыв кипяченой водой, и обработать антисептиком.

Есть и народные средства, которые помогают фурункулу созреть быстрее, – компрессы с печеным луком, тертым картофелем, лепешки из синей глины, сосновая смола.

Зимина Вера Сергеевна, г. Сумы



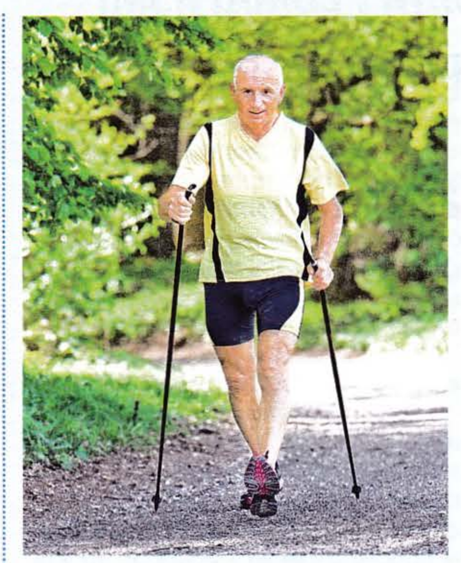
ИЗ ЗАКОЛДОВАННОГО КРУГА СТАРОСТИ

Аристотель утверждал, что продолжительное бездействие разрушает и истощает человека.

Старение постепенно затягивает в заколдованный круг. Болезни мешают двигаться, а обездвиженность, в свою очередь, усугубляет болезни и приближает старость. Казалось бы, где выход? Он есть.

Можно верить или нет, но даже обычные прогулки играют огромную роль в замедлении процесса старения. Что уж говорить о посильной физкультуре, занятиях каким-либо спортом! Главное – регулярность физических нагрузок. А их интенсивность должна расти постепенно. Не стоит с ходу перегружаться так, чтобы на следующий день не было сил подняться с постели. Начинайте с малого, упражняйтесь в удовольствие, а не на износ. Но не прерывайте занятий, какими бы они ни были. Лично я выбрал для себя сначала просто ходьбу с палками. Все ее называют скандинавской. Дело было после инфаркта. Ходил каждый день, постепенно увеличивая время прогулок.

Через полгода вообще уже не волновался за сердце. Кардиограмма показывала очень хороший результат. Тогда добавил и другие ежедневные занятия на улице. Начал подтягиваться, отжиматься, а затем поставил цель – приседать не менее 100 раз в день. Пожалуй, именно приседания оказались самыми сложными. Сначала мог присесть только 10 раз. Но за год добился цели: спокойно приседаю 50 раз утром и столько же вечером. Уж не говорю о том, что занятия избавили меня от лишнего веса. Гораздо важнее то, что я перестал бояться за свое сердце, давление. Запомните:



чем раньше вы займетесь физкультурой, тем крепче будет здоровье. И для этого не нужен спортзал или дорогой абонемент в фитнес-центр.

Волков Д.А., г. Екатеринбург

ЗАПЕВАЙ!

Пение не просто поднимает настроение – оно продлевает нам жизнь. И это не шутка! Я вот всю жизнь, сколько себя помню, пела и сейчас не упускаю случая что-нибудь исполнить. И в хоре пою, и дома за уборкой, и в саду. Ведь доказано, что пение улучшает кровообращение, укрепляет иммунитет, успокаивает, активизирует память, способность сконцентрироваться.

Песня – лучшее лекарство, помогает при заболеваниях органов дыхания, при заикании, после апоплексического удара. Давление снижает, нормализует сердцебиение. Просто творит чудеса!

А еще хорошо напевать, если не спится. Недаром до сих пор не придумали ничего лучше колыбельной, чтобы успокоить ребенка.

Пение даже приравнивается к физическим упражнениям: специалисты рекомендуют петь хотя бы по пять минут в сутки. Когда поете, у вас усиливается кровоснабжение головы, а это дает отличный омолаживающий эффект, состояние кожи улучшается. А главное, что пение на раз прогоняет из сердца печаль, тревоги, переживания… Поэтому пойте чаще, чище и радуйтесь жизни. Музыка от всего вылечит, снимет боль – и жизнь продлит!

Бондаренко С.Ю., Ленинградская обл., г. Волхов

КРАСОТА – ЭТО ЗДОРОВЬЕ

Женщинам пригодится народный рецепт омоложения. Это очень хорошее народное средство. Оно не только возвращает свежесть лицу, но и поддерживает здоровье. Приготовить его в домашних условиях легко.

Очистите головку чеснока, залейте 200 мл крепленого белого вина и прокипятите на умеренном огне в течение получаса. Затем дайте жидкости остыть и перелейте в подходящую емкость с плотной крышкой, переложив в нее и чеснок. Принимайте бальзам строго по графику: по 1 ч. л. 3 раза в день в течение 3 дней, затем сделайте перерыв на неделю и повторите. Всего 3 таких курса каждую весну.

А чтобы кожа не старела раньше времени и не выдавала ваш паспортный возраст, обязательно принимайте ванны с отрубями.

Возьмите 2 кг отрубей, залейте 5 л воды и прокипятите несколько минут. Полученную жидкость процедите и вылейте в приготовленную теплую воду. Принимайте ванну не реже 3 раз в неделю по 20 минут. Температуру воды регулируйте по своим ощущениям. Но не делайте ванны слишком горячими или прохладными. Оптимальный вариант – 36-37 °С.

Благодаря отвару отрубей кожа становится эластичной, мягкой. И уж совсем хорошо добавить в ванну несколько капель какого-либо ароматического масла.

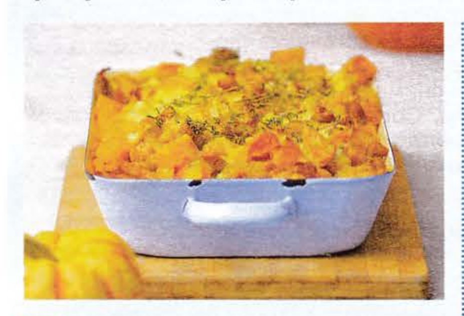
Тогда кожа будет источать запах чистоты, свежести, что очень важно в пожилом возрасте, причем независимо от пола.

Я считаю, чем старше мы становимся, тем требовательнее должны относиться к самим себе, а не к окружающим.

Золотарева Раиса Николаевна, г. Саратов

ЗАПЕКАНКА ДЛЯ СЕРДЦА

При гипертонии и сердечных болезнях нужно есть больше калия. Полезны и белки, но получать их нужно не из мяса, а из других продуктов, например кисломолочных.



Еще хороша в таких случаях тыква – она выводит холестерин, да и вообще очень полезный продукт, особенно для людей в возрасте. Я скомбинировала все полезные продукты и придумала рецепт очень вкусного десерта. Калорий в нем не так много, как в выпечке, сахара почти нет – только натуральный. Зато есть много важных для сердца и сосудов соединений. Кто-то скажет – какая же польза, если есть яйца. Но их уже давно оправдали – хотя в желтке и есть холестерин, но там же содержатся вещества, которые помогают с ним бороться.

Для запеканки сначала нужно отварить рис (без соли), запечь тыкву и сделать из нее пюре. По трети стакана чернослива, кураги и изюма размочить и нарезать. В глубокой миске смешать стакан творога, 2 стакана риса, сухофрукты, тыквенное пюре, добавить 2 яйца, 4 ст. л. меда. Если масса получилась слишком густая, добавьте немного молока или кефира. Сдобрите все молотой корицей, щепоткой гвоздики, несколькими каплями ванильного экстракта и хорошо размешайте. Переложите в форму, смазанную маслом и присыпанную молотыми сухарями, и поставьте в горячую духовку на полчаса.

Ешьте ее в теплом виде, полив вареньем и посыпав орешками или тыквенными семечками. Приятного всем аппетита и крепкого здоровья!

Ильдарова Наиля Дамировна, г. Казань

ПЕЧЕНОЧНЫЙ ЧАЙ

Когда я перенес вирусный гепатит несколько лет назад, доктор мне сказал, что теперь нужно очень внимательно относиться к печени. С алкоголем у меня проблем и до этого не было – выпиваю очень редко и понемногу. Но вот жирное мяско и жареное я любил. Пришлось отказаться, но теперь даже запах горелого мяса не выношу – так привык к тушеному и запеченному. Стал больше есть свежих овощей и зелени, благо дача есть, почти все выращиваем свое.

Еще искал разные рецепты полезных для оздоровления и поддержания печени растений. Кроме расторопши, тыквы и кукурузы обнаружил, что для этого органа невероятно хорош обычный кориандр, он же кинза. Печень любит и свежую зелень, и семена. Поэтому теперь всегда добавляю их во все блюда. Может быть, в этом секрет кавказского долгожительства – там же кинзу тоже очень любят. Да и для мужского здоровья кориандр очень важен – он уменьшает риск простатита и аденомы.

Стараюсь несколько раз в неделю выпивать коктейль из кефира с рубленой зеленью. Зимой я ее выращиваю на подоконнике, так что полезный продукт есть у меня круглый год.

А из семян я готовлю кориандровый чай. Он предотвращает застой желчи в печени, к тому же очень хорошо действует на кишечник – с ним не будет никаких газов и вздутия.

1 ч. л. семян растираю в ступке (можно измельчить в кофемолке), засыпаю в заварочный чайник, добавляю несколько листиков зеленого чая и заливаю 2 стаканами крутого кипятка. Настаиваю под полотенцем 20 минут и пью в течение дня, добавляя мед.

Кориандровый порошок можно есть и просто так – по щепотке несколько раз в день, запивая теплой водой.

Ильиных Дмитрий Александрович, г. Ростов-на-Дону

ЕСЛИ В ПОЧКАХ КОРАЛЛЫ

Среди всех камней в почках самые опасные и трудные – коралловидные. Это скажет любой врач. Их не выведешь никакими лекарствами и травками, нужно дробить ультразвуком или лазером, а иногда и вырезать. Хорошо, если удается их заметить на ранних стадиях. Именно поэтому доктора и советуют – если начались любые проблемы с почками, нужно не заниматься самолечением, а сделать анализы и УЗИ, а уже потом искать способы, как справиться с проблемой.

У меня 6 лет назад обнаружили именно кораллы в левой почке. До этого я перенесла инфекционный цистит, и уролог сказал, что, возможно, причина в этом – бактерии попали в почки. Почечные воспаления нередко приводят к появлению именно этого вида камней. Плюс, конечно же, неправильное питание. Поскольку камень был у меня не очень большой – вовремя сделала УЗИ, – обошлось ультразвуком. Но доктор предупредил – если я не изменю свою диету, не перестану закислять кровь и мочу, коралл может начать расти снова. Почечные камни коварны – даже если их удалить, то потом они опять могут вырасти. Иммунитета к ним никакого нет.

Диета не очень сложная, но помогает избежать отложения солей в почках. Если у вас хотя бы раз обнаруживался песочек при обследовании, вам эта диета поможет не довести себя до камней. Я несколько раз проверялась – в почках ни камней, ни песка не обнаруживается.

- Кораллы в почках образуются при большом закислении мочи. Поэтому надо убрать все продукты и напитки, которые этому способствуют. К ним относятся кофе, всевозможные газировки, цельное молоко, фасоль и бобы, колбасы и полуфабрикаты, мясо, в том числе куриное в больших количествах, а также клубника, черная смородина, ревень, щавель, редька и репа. Закисляют мочу также дрожжевой хлеб,

овсянка, пшенка, если их есть без меры. Само собой, всевозможную выпечку нужно исключить – я заменила эти сладости на сухофрукты и ягоды.

- Что же тогда можно есть? Упор надо делать на овощи – капусту любых видов, запеченный (но не жареный) картофель, свеклу и морковь, огурцы, зелень, гречу, рис и ячмень. Белков себя лишать не нужно – в небольших количествах ешьте рыбу, яйца, да и мясо можно понемногу.
- Каждый день нужно съедать хотя бы по ложке неочищенного растительного масла – льняного, подсолнечного, оливкового.
- Кефир, ряженку, йогурт, простоквашу тоже можно есть. Как ни удивительно, в отличие от простого молока, они вреда не приносят. А вот с творогом и сыром поосторожнее.
- Самый лучший продукт для профилактики – тыква. Ешьте ее в запеченном виде, отжимайте сок, готовьте кашу с рисом. Каждый день хотя бы по кусочку тыквы.
- Пейте больше чистой воды и щелочных газировок. Хорош для профилактики также компот из кураги и изюма. Черный чай лучше не пить, заменив его на зеленый. Вместо кофе пейте напиток из ячменя и цикория.
- По сезону ешьте арбузы – это лучшее средство для очищения почек. Осенью – клюкву и бруснику. Они хоть на вкус и кислые, мочу не закисляют, да и для почек полезны.

Камни в почках очень непредсказуемы. Они могут вырасти буквально за несколько недель. Поэтому мой совет всем: чуть что случилось, появился дискомфорт, проблемы с мочой – проверяйтесь у доктора.

Пантелеева Н.И., г. Магнитогорск

ДЯГИЛЬ – ЭТО ВКУСНО!

Хочу внести свою лепту в письма, посвященные съедобным дикорастущим растениям. Их на самом деле очень много – опытные охотники и туристы знают, что стоит сойти снегу, в лесу или на лугу с голоду не умрешь, всегда есть чем накормить организм. Да еще и витамины получить, которых в это время так не хватает. Мы в детстве любили жевать дудочки дягиля. После войны особых сладостей не было, а побеги этого растения нам казались вкусными. В деревне бабушки собирали его и готовили супы, тушили, запекали и даже квасили. Потом я про дягиль-дудник забыла. А тут обнаружила, что неподалеку от нашей дачи есть его заросли, и я, гуляя, вспомнила про его съедобность и набрала молодых почек – из них потом распустятся почки. Заодно обновила в голове бабушкин рецепт и приготовила вкусное блюдо, которое понравилось моим гостям.

Почки очистить от верхних, более жестких листиков и отварить в кипящей подсоленной воде 10 минут. После этого обвалять в сухарях, смешанных с перцем, солью и обжарить в масле. Получается необычный и очень вкусный гарнир.

Из отваренных почек можно также готовить омлет, а если их опустить в сахарный сироп, высушить и посыпать сахарной пудрой, получатся цукаты к чаю. Молодые листья и почки я также добавляю в суп вместо капусты – она к этому времени как раз заканчивается.

Кошелева И.П., пос. Коноша

Цимицифуга – женская помощница



Среди неисчислимых российских богатств Сибири и Дальнего Востока есть чудесное растение. Благодаря цимицифуге даурской продолжается жизнь. Испокон веков она спасает людей от гипертонии, сердечных и других заболеваний. Экстракт цимицифуги входит в состав аптечных препаратов. Но чтобы применять такие снадобья с пользой для здоровья, нужны знания, которыми делится потомственная травница К.И. Доронина.

В ГОСТЯХ У ЛЕСНИКА

С Захаром Бортниковым нас связывают очень давние дружеские узы. Наши отцы вместе проходили военную службу в бухте Находка Приморского края. Потом отец Захара приезжал к нам в Полесье вместе со своей семьей почти каждый год. У него, старого коряка-целителя, были общие интересы с моей бабушкой Еленой. Говорили о народной медицине.

И я узнавала много нового о растительном царстве. А пару лет назад и сама приехала к ним на Дальний Восток. Хотя Захар, сын целителя, был уже на пенсии, он все еще работал лесным смотрителем вместе со своей женой.

Четверо их сыновей завели семьи и уехали в Хабаровск. Старики же остались вдвоем на заимке. Собирали травы, оберегали лесных обитателей.

Наступала осень. Мы сидели на поваленной бурой сосне и гутарили о прошлой жизни. Вдруг мне на спину кто-то прыгнул. И громадная кошка облизала щеку шершавым языком. Сердце чуть не остановилось.

«Не бойся, это Фенька, рысенок. Еще маленький, – сказал Захар. – Брысь!» Мать ее застрелили браконьеры, шкуру и других детенышей забрали с собой, а эта хитрюга сумела от них спрятаться. Вот Захар с женой и выхаживали рысенка, пока не подрастет. Фенька улеглась у моих ног и стала пробовать на вкус кроссовки. Не успела я опомниться от страха, как тут же что-то острое уперлось мне в спину. Обернуться страшно! И снова Захар успокоил.

Оказалось, еще кое-кто пришел познакомиться с гостьей. Когда я все же обернулась, увидела пятнистого оленя-кабаргу. У молодой оленихи тоже беда – стадо не принимает. Как объяснил Захар, что-то у нее нарушено по женской части, поэтому она не рожает. Гон у оленей вот-вот начнется, а другие самки таких убивают – природа «выбраковывает». Мать оленихи тоже убили люди, и она не успела научить своего детеныша лечиться целебными корешками, находить их в царстве растений. «Но ничего, поможем, – сказал Захар. – Завтра поутру пойдем за кореньями цимицифуги даурской».

АПТЕКА НА ПОЛЯНЕ

Утром мы отошли километра на два от заимки и вышли к густым кустарникам в полтора метра высотой. Кусты цимицифуги занимали довольно большую полянку. От Захара я узнала, что в народе ее называют еще клопогоном. И как раз к началу осени ползучие корни и корневища растения наполняются целительной силой. А вот в июне-июле над поляной стоит такой аромат от цветущих ветвей! Разносится он далеко на радость пчелам, другим насекомым. И птицы не облетают цимицифугу стороной, умудряются попить нектар из ее кремово-белых цветков. «Дам тебе медку с цимицифуги попробовать – не оторвешься. И с собой возьмешь туесок», – пообещал мне Захар.

Корни добывали осторожно. Пять кустов пропускали, под шестым копали. Потому что растение очень ценное, его надо беречь. Если же все подряд кустарники разорить, то потребуется 7-8 лет на их возрождение.

Дома тщательно промыли корневища с корнями и высушили при температуре 40-50 °С. Захар называл цимицифугу материнской травой. О ее чудесных качествах знают не только целители. Зверье тоже таким чудесным лекарством пользуется.

Как я узнала потом из его письма, не зря мы старались. Материнская трава помогла молодой оленихе, и та вернулась в стадо. Издавна выручает цимицифуга даурская и людей.

ИЗ ОПЫТА ВОСТОЧНОЙ И НАШЕЙ МЕДИЦИНЫ

Цимицифуга – многолетнее растение, известное еще как клопогон кистевидный, клопогон даурский. Коренные жители Дальнего Востока использовали высушенные цветки цимицифуги для изгнания клопов, отсюда и народные названия. А для лечения брали корневища и корни, в которых много биологически активных веществ.

Среди них дубильные вещества, алкалоиды, фенольные соединения. Кроме того, обнаружены камедь, эфирные масла, сахароза, каротиноиды, салициловая и другие ценные кислоты. Это еще и кладезь макро- и микроэлементов: железа, кадмия, магния, кальция, селена, меди... Есть даже серебро и золото. Поэтому лечебных свойств у цимицифуги немало. Однако они лучше всего изучены в Японии, Индии, Китае, Корее, Вьетнаме.

Например, в Китае цимицифуга применяется как противовоспалительное, обезболивающее и жаропонижающее средство. Ее корневища и корни используют при кашле и ревматизме, некоторых заболеваниях почек и нервном перевозбуждении. Доказана способность растения усиливать секрецию бронхов и желудочных желез, регулировать уровень сахара в крови.

В наших стариковских рецептах сказано, что если в течение дня давать отвар цимицифуги в определенной дозе страдающему белой

ВОПРОСЫ ПОТОМСТВЕННОЙ ТРАВНИЦЕ К.И. ДОРОНИНОЙ ПРИСЫЛАЙТЕ ПО АДРЕСУ:



горячкой, то можно отбить у него тягу к алкоголю на всю оставшуюся жизнь.

А не так давно ученые убедились в гормоноподобном действии цимицифуги. Оказалось, что вещества, входящие в состав растения, способны нормализовать баланс эстрогенов.

НАСТОЙКА И ЭКСТРАКТ

Спиртовая настойка цимицифуги даурской понижает артериальное давление и улучшает работу сердца. Также она расслабляет гладкую мускулатуру и усиливает диурез (выведение жидкости). Кроме того, ее принимают как успокаивающее средство при повышенной двигательной активности, рефлекторной возбудимости. Настойка помогает наладить сон, увеличить его продолжительность. Официально установлена ее эффективность и при гипертонической болезни в начальной стадии.

А экстракт корневища даже входит в состав аптечных препаратов, который рекомендуют женщинам во время климакса. Но необходимо соблюдать дозировку!

Препараты с этим экстрактом есть в российских аптеках. В Германии они занимают одно из первых мест по продажам среди растительных средств для женщин. С 1990-х годов экстракт цимицифуги популярен и в США, Австрии, скандинавских странах. Известно, что в определенной концентрации он положительно влияет на работу яичников, головного мозга, печени, на состояние костей и аорт. Причем не воздействует на матку и не стимулирует рост эндометрия. То есть, если говорить научным языком, он является растительным средством с селективной эстрогенорецепторной модулирующей активностью.

НАУЧНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Российские ученые подтвердили высокую эффективность экстракта цимицифуги. Они провели эксперимент, в котором участвовали более 50 пациенток с болезненными симптомами климакса.

Женщины получали экстракт цимицифуги в течение 20 недель. В первые 12 недель – по 1 таблетке 3 раза в день. Затем им назначалась поддерживающая доза – по 1 таблетке 2 раза в день. Или же им давали водный настой: 1,5 г порошка из корней на стакан кипятка. По воздействию 1 таблетка аналогична четверти стакана водного настоя. И через 20 недель лечения у 80% пациенток наблюдалось улучшение самочувствия. А по оценке отдельных симптомов – почти у 90%. Причем наилучший эффект отмечен в отношении ранних острых симптомов – приливов и потливости, которые больше всего беспокоили женщин.

Примерно такая же положительная динамика наблюдалась и по психическим, вегетативным расстройствам. Оказалось, что экстракт цимицифуги помогает избавиться и от депрессии. А кроме того, от вагинальной атрофии, старческого крауроза. Женщины в возрасте 60 лет и старше испытали такое же облегчение, как и от приема эстрогенов, полученных химическим путем.

Итак, доказано, что экстракт цимицифуги является эффективным средством, облегчающим следующие симптомы менопаузы и течение сопутствующих заболеваний:

- приливы, ночная потливость, головные боли, в том числе мигреневидные, сердцебиение;
- депрессия, беспокойство, нервозность, истерия, плаксивость, бессонница;
- сбои в работе щитовидки, ревматоидный артрит, нарушения обмена веществ, высокий уровень холестерина в крови, синусит, астма, вагинальная атрофия.

Таким образом, действие экстракта цимицифуги можно сравнить с эффектом заместительной гормональной терапии, но без риска побочных эффектов. При соблюдении дозировки и отсутствии противопоказаний средство это надежное и безопасное.

ВНИМАНИЕ! ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ДОЗЫ

Прежде чем пользоваться цимицифугой, вы должны знать, что растение это в больших дозах ядовито. Поэтому самолечение недопустимо.

Независимо от того, в каком виде вы решите принимать цимицифугу – будь то сухой или жидкий экстракт, порошок или другое, – вы должны посоветоваться с врачом, чтобы избежать передозировки и прочих неприятностей.

Есть противопоказания! Цимицифуга не рекомендуется при повышенной чувствительности к ее компонентам. Она может вызвать аллергию, желудочно-кишечные расстройства. Также ее нельзя принимать при эстрогенозависимых опухолях и некоторых заболеваниях печени. И, конечно же, противопоказаны препараты, в составе которых есть цимицифуга, в период беременности и лактации.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- От гипертонии в начальной стадии помогает спиртовая настойка цимицифуги даурской (1:5). Выдерживают ее 21 день в темном месте. Принимают 30 капель на прием 3 раза в день за 10 минут до еды. Курс лечения – 40 дней.
- Излечит сердце от многих болезней отвар из корневища цимицифуги. Залить 1 ст. л. сырья 0,5 л кипятка и настоять ночь. Утром прокипятить на водяной бане 10 минут. Процедить и принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.
- При гинекологических, суставных заболеваниях и гипертонии отвар можно готовить так. Взять на кончике ножа порошок из сушеных корней цимицифуги и залить стаканом кипятка. Подержать на водяной бане на слабом огне 8-10 минут. Настоять ночь и пить по четверти стакана 4 раза в день.



Доктор банан

Когда родился мой третий внук Георгий, или Гошка, мне уже было за шестьдесят, и я была ужасно рада, что снова стала счастливой бабушкой. Вскоре выяснилось, что Гошка не переносит молочной пищи. Начались у него неприятности с животом, диатез по всей коже, и чего мы только ни перепробовали – особого эффекта не было.

И вот однажды дочь мне говорит: «Мама, завтра мы идем к одному врачу-натуропату. Мне его подруга посоветовала, сказала, что он всем помогает каким-то особым лечением». Я, конечно, сразу отнеслась к этому с недоверием.

Ясно же, аллергия – это болезнь нашей экологии, вот в деревнях, на чистом воздухе ею никто не болеет. Переезжать на природу надо, а не к натуропатам ребенка водить. Но знаю, что связываться с молодыми не стоит – все равно толку мало, так что я промолчала. Посмотрим, думаю, что этот самый натуропат пропишет.

Смотрю – на другой же день на кухонном столе воцарился блендер-измельчитель, а рядом с ним – большая гроздь бананов. Я сильно удивилась: сроду у нас в семье никто бананов не ел, сколько я ни пробовала покупать, – лежали, пока не приходилось выбрасывать.

И что же оказалось? Этот самый хваленый натуропат прописал кормить ребенка вместо молочных смесей банановой кашей. Измельчить банан в блендере, добавить немного кипяченой водички – и в бутылку с соской.

Так наш Гошка стал бананоедом. Постепенно мой скепсис поубавился: действительно, и с животом у Гошки наладилось, и кожа потихоньку очистилась, но речь не об этом.

В общем, когда в доме стало так много банановых отходов, я, как человек практичный, начала искать им применение.

Сначала всем десерты из бананов сочиняла – не пошло, ладно, стала пироги с бананами печь – не понравились. Так что стряпня с бананами не получилась, но получилось совсем другое!

Я еще позапрошлой осенью здорово простудилась, продуло меня на автобусной остановке. Начался кашель, неделю не проходит, вторую, уже грудь по ночам рвет – ничего не помогает. Ночью брожу по кухне, боюсь в постель лечь, чтобы весь дом не перебудить. И вот однажды ночью на кухне я спросонья перепутала чашки и, не посмотрев хорошенько, вместо своей плеснула кипятка в стоящую рядом. Потом добавила туда меду и ложку сухого шоколада – так мне подруга посоветовала, сказала, что очень от кашля помогает. Пью и чувствую – действительно помогает! Кашель легче становится, грудь уже не так ломит, только вкус у напитка какой-то странный, фруктово-картофельный. Батюшки, да это я мед с шоколадом в банановое пюре добавила! Осталось от Гошки, а дочь не вылила.

Ну, тут уж я специально для себя банан сготовила, да не в блендере – зачем для себя-то стараться, а просто вилкой намяла, развела кипятком с медом, шоколаду добавила и выпила с большим удовольствием маленькими глоточками. Как же мне стало хорошо – не передать! Верите, всю ночь я потихонечку бананово-медово-шоколадный коктейль потягивала. И только тот меня поймет, кто сам пережил это мучение – проклятый кашель, рвущий грудь! И так я тогда расслабилась, так обрадовалась, что вышло мне облегчение, что прямо в кухне в глубоком кресле и заснула сидя. Утром меня разбудила испуганная дочь: «Мама, ты что, тебе совсем плохо?» А я ей: «Ты даже не представляешь, как мне теперь хорошо! Спасибо нашему Гошке, что теперь у нас есть всегда в доме бананы!»

С той ночи я на поправку пошла и к Новому году уже была как огурчик. Но тут меня стала одолевать новая напасть – почки прихватило. Это у меня еще с юности, я ведь родом из деревни, а у нас там речка с ключами. Вода в ней даже в жару холоднющая, ужас! Залезешь, бывало, в воду и выпрыгнешь, как ошпаренный. Тогда-то я, видно, почки и застудила. Частенько они у меня воспалялись. Вот и после бронхита заболели: то ли осложнение, то ли инфекция какая – не знаю, лечилась я по-всякому, лекарства пила. Стало полегче, только вот под глазами мешки набрякли.

Врач говорит – что ж вы хотите, у вас почки больные, да и возраст. Но все равно обидно: ведь Новый год скоро, меня в гости подруга пригласила, а у нее всегда какие-то новые интересные друзья. Сказала мне по секрету, что придет один ее старый приятель, и она меня с ним познакомит. В общем, думаю, надо мне какие-то примочки придумать от отеков под глазами. И снова ночью мне не спалось, опять я бродила по кухне, опять, смотрю, в чашке банан растертый. А что, думаю, раз банан меня от бронхита вылечил, может, он и отеки сведет? Взяла я два ватных диска, выложила на них банановую кашу, легла в кресло, запрокинула голову и пристроила под глазами эти примочки. Думаю, подержу подольше, чтобы сразу эффект ощутить, и не заметила, как задремала. Слышу – шаги и голос: «Ой, мам, ты что опять тут придумала?» А это Ирина, дочь моя, попить вышла на кухню, да и застукала меня в таком-то виде. Пришлось мне ей рассказать о своем опыте. Она сначала рассердилась – что это ты, мол, все экспериментируешь, лучше бы крем мой взяла, но потом только рукой махнула и ушла.

А я еще так немного посидела, потом умылась, смотрю – вроде лучше стало. Наутро повторила, потом вечером, несколько дней я такие примочки делала, и что же? Прошли отеки, кожа побледнела, подтянулась даже, и морщинок поубавилось! Правда, я и дочкиным кремом не пренебрегала, но все же, думаю, главное – это банан!

И теперь я по самым разным поводам прибегаю к этому доктору банану. Живот прихватило – денек-другой на банановой диете сижу, косточка на ноге воспалилась или натоптыш на пятке – кожуру банановую привязываю, а уж банановые маски для лица лучше всяких кремов, поверьте!

Ремизова Марья Петровна,
г. Москва

И в 60 – еще не вечер

Я жду письма лишь от тебя,
Мой рыцарь, победитель, воин.
Ты, как и я, любви достоин,
Пусть у порога сентября.
Я жду тебя. Короток век,
Поторопись, порадуй встречей,
И в 60 – еще не вечер!
Откликнись, добрый человек!

Адрес: Гуляевой Надежде Александровне, 352242, Краснодарский край, г. Новокубанск, ул. Калинина, 40

Будем беречь нашу дружбу

Мне 59 лет, рост 177 см, русский. Аккуратен, доброжелателен, надежен, чистоплотен. Часто хожу в баню, бассейн. Люблю чистоту, уют и порядок. Люблю природу, рыбалку, озера, речку. Многое умею делать по дому, ремонтировать. Спиртным не увлекаюсь, не курю, судимостей не имею. Нужен надежный, верный, добрый друг на оставшиеся годы. Постараюсь беречь нашу дружбу и заботиться о семье. Вы хозяйственная, возможно, полная, добрая и надежная женщина. Одинокая, не обремененная детьми и внуками и не имеющая сомнительных связей. Вам очень нужен верный друг, помощник и соратник, добрый близкий человек. У вас есть все необходимое (желательно). Возраст – после 55 лет, на пенсии.

Адрес: Лактионову Евгению, 692238, Приморский край, г. Спасск-Дальний, п/о 8, д/в, тел. 8-914-659-00-53

Ценю заботу, понимание

Хочу познакомиться с мужчиной, который оценил бы заботу, понимание и ответил тем же. Позитивное отношение к миру, здоровый образ жизни станут залогом нашего союза. Мне 59 лет.

Надежда, г. Псков, тел. +7-911-364-19-00

Верная, надежная

Познакомлюсь с одиноким мужчиной, возможно, вдовцом, не обремененным детьми и внуками. С тем, кто страдает от одиночества и хочет встретить верную, надежную подругу. Вам 60-70 лет, вы не злоупотребляете алкоголем, курение – в меру. Не жадный, не ворчун, с чувством юмора. Мне 58 лет, рост 165 см, полноватая. Глаза карие, волосы каштановые. Люблю порядок и уют в доме, хорошо готовлю.

Надежда, Ставропольский край, тел. 8-909-768-77-42

Как за каменной стеной

Обычная женщина, 40 лет, внешне приятная, по гороскопу Овен. Сыну 16 лет. Умная, воспитанная, добрая и скромная, с чувством такта. Вредных привычек нет. Ищу мужчину 40-50 лет, умного, доброго и серьезного, хозяйственного и надежного, без материальных и жилищных проблем. Нужен такой человек, который думает не о сексе и не только о себе. Чтобы смог помочь словом и делом, так как у меня слабое здоровье. Служанкой и нянькой не буду. Хочу быть за мужем, как за каменной стеной, чтобы ценил, любил, оберегал. Взамен готова подарить свою искреннюю любовь, тепло и уют. Соглашусь на переезд. Вы непьющий и не судимый, без психических отклонений и не из северных областей.

Мила, Нижегородская обл., тел.: 8-987-556-85-59, 8-987-532-66-19

Жду порядочного, одинокого

Вдова, 55 лет (170-85), без вредных привычек. Надеюсь встретить одинокого, порядочного, не судимого мужчину 58-65 лет, без жилищных проблем. Звоните, пишите СМС.

Натали, г. Астрахань, тел. 8-960-852-95-75

Познакомлюсь с православной женщиной

Мне 50 лет, без вредных привычек и жилищных проблем. Православный, аккуратный. Есть проблемы со здоровьем. Познакомлюсь с православной женщиной, неконфликтной, из Москвы или Московской области. Вы соблюдаете посты и ходите в храм.

Москва, тел. 8-963-615-32-51

Где ты, друг любезный?

Ищу друга для души, с которым можно поговорить обо всем, который поймет и поддержит теплым словом. Непьющего и не судимого. Мне 56 лет, обычного телосложения. Работаю, люблю природу и лес. Люблю готовить что-нибудь вкусненькое. Где ты, друг любезный?

Адрес: Кондрашовой Нине, 215713, Смоленская обл., г. Дорогобуж, ул. Калинина, д. 5, кв. 12

Работящая и привлекательная

Одинокая женщина, вдова. Хочу найти спутника жизни. Работящая, привлекательная. Мне 62 года.

Ленинградская обл., тел. т. 8-921-650-93-69

Один в доме

Мне 60 лет, среднего роста и телосложения, без вредных привычек. Живу один в доме. Для создания семьи познакомлюсь с доброй, спокойной женщиной, которая согласится переехать ко мне. Возраст – в пределах разумного. Звонить можно с 19 до 21 часа.

Адрес: Саяпину Виктору, 393583, Тамбовская обл., Мучкапский р-н, с. Шапкино, ул. Первомайская, 5. тел. 8-960-672-74-72

Хочется внимания и уважения

Познакомлюсь с мужчиной одиноким, пусть в меру пьющим, можно даже курящим. Вдова, 61 год (175-85), пенсионерка, но работаю. Живу в Красноярске и собираюсь переезжать в Иркутск, так как тяжело больна мама. Хочется остаток жизни прожить счастливо. Хочется ласки, внимания и просто уважения.

Любовь, г. Иркутск, тел. 8-950-429-10-36

Устала от одиночества

Простая сельская женщина, 40 лет, детей нет. Хорошая хозяйка, работящая и порядочная. Работаю в детском учреждении. Устала от одиночества. Хочу встретить порядочного, трудолюбивого мужчину 45-50 лет. Только для серьезных отношений. Вы не жадный, добрый, не судимый, желательно из моей области, ближайших городов.

Адрес: Пахолковой Светлане Александровне, 152260, Ярославская обл., п. Некрасовское, д/в, тел. 8-961-023-41-26

Создадим семью

Мне 39 лет, рост 180 см, средней полноты, симпатичный. Инвалид детства 1-й группы, ходячий, уход не нужен. У меня поражение центральной нервной системы, а в остальном здоров. По гороскопу Стрелец. Спокойный и ласковый. Получаю пенсию. Без вредных привычек. Живу в своем доме вместе с мамой и бабушкой. По дому делаю все. Не судим, детей нет. Для создания семьи ищу добрую женщину 30-45 лет, не связанную никакими заботами, чтобы меня понимала. Прошу откликнуться только тех, кто согласился бы переехать ко мне.

Адрес: Сахацкому Александру, 302520, г. Орел, Знаменка, ул. Горького, 140, тел. 8-906-660-54-19

Давайте познакомимся!

Мне 40 лет, взрослый сын живет отдельно. Живу в поселке, работаю воспитателем. Полного телосложения, высокая, веселая и добрая. Жду мужчину спокойного, трудолюбивого, доброго, не судимого, без материальных и жилищных проблем. Нужен настоящий друг. Ценю искренность, верность, доброту.

Любаша, Калужская обл., тел. 8-910-541-25-49

Зажги свечу

Милые женщины, это послание адресовано той единственной, для которой чувства дороже любых расчетов. Все реже ты вглядываешься вдаль в ожидании алых парусов. В рутине дней – лишь быт и проза. Я верну тебе вдохновение. Зажги свечу, укажи путь к тебе интересному, сильному, умелому мужчине. Мне 42 года (173-72). Отвечу всем, фото верну.

Адрес: Дементьеву Сергею Павловичу, 656905, г. Барнаул, ул. Куета, 29

Ищу надежную, порядочную

Устал от одиночества. Для создания семьи ищу женщину 40-45 лет, серьезную, умную, а главное – надежную и порядочную, а не ищущую приключений. Вас, как и меня,

тяготит одиночество. Мне 52 года, рост 168 см, приятной внешности. Работаю слесарем, материально и жильем обеспечен.

Адрес: Савину Владимиру Николаевичу, 193231, г. Санкт-Петербург, ул. Дыбенко, д. 36, корп. 1, кв. 160, тел.: 8-906-240-60-21, 8-911-787-17-41

Без вредных привычек

Молодая женщина, 40 лет, внешне привлекательная, без вредных привычек. Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной 38-45 лет, без вредных привычек, жильем и материально обеспеченным.

Адрес: Носовой Марине, 105568, г. Москва, Большой Купавенский проезд, 6/1, тел. 8-916-672-31-93

Вы свободная, красивая

Мужчина, 170-70-53, отставной офицер силовых структур. Жилье есть. Ищу свободную, красивую и душой, и телом женщину до 45 лет для знакомства, а в перспективе для брака.

Владимирская обл., тел. 8-910-099-75-46

Любовь и нежность

Внешне приятная, пышногрудая брюнетка, 47 лет. Скромная, спокойная, домовитая вдова с 11-летним стажем, уставшая от одиночества. Хочу, чтобы рядом был добрый порядочный человек 47-60 лет. Жильем и материально я обеспечена (льготная пенсия плюс зарплата), так что ни ваше имущество, ни доходы мне не нужны. Жду к себе в двухкомнатную квартиру, в столицу Алтайского края одинокого мужчину. Не лентяя, не склонного к выпивке, ласкового, надежного. Само мое имя несет любовь и нежность. Вдвоем мы победим одиночество и будем жить счастливо. Это так важно в наши годы!

Адрес: Деменевой Любови, 658080, Алтайский край, г. Новоалтайск, ул. Космонавтов, д. 19, кв. 69

Ищу родную душу

Мне 39 лет, по гороскопу Лев, инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Для создания семьи хочу познакомиться с женщиной 25-35 лет, не старше. Если у вас есть ребенок дошкольного возраста, готов стать ему хорошим другом, заботливым и внимательным папой. Я обожаю общаться с детьми. Спокойный, добрый, искренний. Категорически против шумных компаний, дискотек, хотя люблю музыку. Люблю природу и домашних животных, есть собака (ротвейлер). Живу в небольшой деревне, умею косить, доить, прясть... Хожу в лес за грибами и ягодами, разбираюсь в целебных травах. Рыбачу летом и зимой, купаюсь в проруби, бегаю на лыжах. Образование высшее медицинское. Индивидуальный предприниматель, глава крестьянско-фермерского хозяйства. Квартиры и автомобиля нет, но есть дом с прекрасным садом на крутом берегу речки. Вокруг лес, поля. На переезд не соглашусь. Не выношу ложь, предательство, измену, но не ревнивый и не алчный. Мне очень сложно испортить настроение. Я трудоголик, но не алкоголик. Не курю и не сквернословлю. Православный. Ищу не красоту земную, а душу родную. Мой рост 180 см, вес 64 кг, глаза серо-голубые, волосы темно-русые, худощавый, немного сутулюсь, прихрамываю. От вас – обязательно фото и подробное письмо.

Адрес: Анисимову Владимиру Николаевичу, 152613, Ярославская обл., г. Углич, а/я 43, тел. +7-905-633-10-94

Нужна душевная спутница

Мне 40 лет (165-85), инвалид 2-й группы. Занимаюсь лесничеством, люблю ходить за грибами, ягодами, лекарственными травами. Не пью и не курю. Спокойный, уравновешенный. Надеюсь найти веселую, красивую, душевную спутницу 35-40 лет, тоже с инвалидностью 2-3-й группы. Вы желательно из Тюмени, Екатеринбурга, Челябинска.

Адрес: Ракову Феликсу Валерьевичу, 628383, Тюменская обл., г. Пыть-Ях, 5-й мкр-н, д. 15, кв. 74, тел.: 8-3463-46-56-42 (дом.), 8-932-410-89-94 (сот.)

Смысл жизни – в семье

Мне 30 лет (168-50), верная, романтик, без вредных привычек, без детей. Не карьеристка. Считаю, что для девушки смысл жизни – в семье, детях, в успехах мужа. Мечтаю встретить сильного, умного, доброго мужчину без бурного прошлого, без судимостей, который стал бы опорой мне и будущим детям.

Лена, тел. 8-951-768-36-25

Чтобы было интересно и не страшно

Вдова, 56 лет (162-60), симпатичная, добрая, хозяйственная. Жили с мужем в своем доме, но потом переехала в город Северодонецк Луганской области (Украина). Там осталась квартира, а сейчас живу и работаю в Москве. Дети взрослые, хорошие, у них свои семьи, тоже живут в Москве. Хотела бы встретить свободного мужчину, который был бы и другом, с которым интересно и не страшно стареть. Желательно из Московской или ближайшей области, так как не хочется далеко уезжать от детей. Люблю музыку, природу, путешествия. Назад в Луганскую область возвращаться не собираюсь. Звонить можно после 18 часов.

Адрес: Нагулкиной Тамаре, г. Москва, ул. В. Кожиной, д. 22, кв. 15, тел. 8-926-258-24-65

Познакомлюсь с земляком

Вдова, 59-166, внешне приятная. Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной 55-60 лет, желательно из Москвы или Московской области.

Людмила, Московская обл., тел. 8-925-405-74-49

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



Заболела дочь

Дочери поставили такой диагноз: системная склеродермия, интерстициальное поражение легких, склеродактилия, уплотнение кожи лица и пальцев, синдром Рейно... Пожалуйста, помогите, если кто-то знает, как лечиться!

Адрес: Лутцеву А.А., 214036, г. Смоленск, ул. Попова, д. 132, кв. 156

Диабет в тяжелой форме

У меня сахарный диабет 1-го типа, инсулиновая форма. Сахар держится 10-11, каждый день проверяю. Стал гнить палец большой на правой ноге. Кто знает, как и чем сбить сахар? Есть ли какие мази, присыпки? Буду рада любому совету. Мне 67 лет.

Адрес: Алепко Джеме Александровне, 213108, Беларусь, Могилевская обл., Дашковский с/с, ул. Бытовая, д. 3

Давление не спадает

Удалила зуб 2 года назад. После этого под мочкой появился лимфоузел, сильно болели ухо и голова. Назначили уколы, и тогда случился приступ – давление подскочило до 200. Вызвала "скорую". В больнице сделали еще уколы, и давление стало 180-190. До сих пор после обеда оно 150-155, пульс 80-95. Не знаю, что делать, давление не спадает. У меня волнение и страх, что не выздоровею. Помогите, пожалуйста!

Адрес: А.К., 386100, г. Назрань, ул. Бозоркина, д. 10, кв. 45

Очень болят ноги

У меня признали полинейропатию ног. Уже 4 года лечусь от нее, но все без результатов. Болезнь прогрессирует. Очень болят ноги, стопы горят огнем, как кислотой облитые. Страшные боли в пальцах и под ними. Хромаю, долго ходить и даже стоять не могу. Ночами еще хуже – вдобавок судороги. Умоляю, посоветуйте, что делать! Мне 74 года.

Адрес: Валентине Григорьевне, 410022, г. Саратов, ул. Азина, д. 30, кв. 12. Тел.: 92-72-46 (дом.), 8-917-986-00-80 (сот.)

Приступы удушья

Мужу 53 года. У него начались приступы удушья года полтора назад. Сейчас – 1 раз в месяц. Думали, что аллергия, но анализы не показали. Невролог поставил диагноз тревожный синдром с паническими атаками. Потом сказал, что жировики (у мужа их много) давят на нервные окончания, отсюда и приступы. Сначала так: горят пятки, ощущаются покалывания до колен. Сильная головная боль (шум в голове). А после давит слева из-под мышки, как опоясывающая боль. Доходит до груди, и получается удушье. Врачи из скорой делают уколы, и все проходит. Но ведь когда-то они могут не успеть... Таблетки мужу не помогают. Кто знает, что это за болезнь? Есть ли народные средства от жировиков? Нужны ваши советы.

Адрес: Игнатенко Татьяне Васильевне, 353156, Краснодарский край, Кореновский р-н, п. Раздольный, ул. Зеленая, д. 14, тел. 8-918-083-02-71

Сильный зуд после ожога

Получил ожог левой половины спины и бока. С помощью врачей за 3 месяца раны закрылись, а вот кожу восстановить до нормы не получается. Сильнейший зуд не дает спать ни днем, ни ночью. Измучился, и общее состояние здоровья из-за этого ухудшилось. Мази, кремы помогают слабо, мучения продолжаются. Прошу помочь советом или рецептом. С уважением и надеждой.

Адрес: Волкову Валентину Васильевичу, 153024, г. Иваново, ул. Степана Халтурина, д. 6, кв. 1

Болею и беспокоюсь за внучку

Внучке 4 года, у нее задержка психоречевого развития после гидроцефалии. Прошли 2 курса реабилитации, есть надежда на улучшение, но ставят такой диагноз, что меня все это очень беспокоит. Ходит в платный садик, там есть логопед. Стоит 1 сеанс до 650 рублей, нам не по карману. Люди добрые, подскажите советы, рецепты, молитвы. Очень надеюсь на вас. А у меня сахарный диабет 2 ст., глюкоза 12. Пью таблетки, но от них часто болит голова. Задыхаюсь, не хватает воздуха. Еще на шее, подмышками, на груди появились многочисленные родинки или папилломы, не знаю. Мне 54 года. Очень жду советов. Будем за вас молиться.

Адрес: Козловой Л.Н., 446436, Самарская обл., г. Кинель, ул. 50 лет Октября, д. 80, кв. 11

Надеемся на ваши советы

Внуку 6 лет, до сих пор может утром проснуться в мокрой постели. Дело в том, что я уже 6 лет парализована. А так бы приучила его ночью вставать на горшок. Подскажите, как теперь избавиться от такой напасти! И еще у племянницы повышенная кислотность желудка. Очень сильная отрыжка, я иногда даже пугаюсь. Девушке 26 лет, она комплексует. Будем бесконечно благодарны за советы.

Адрес: Ушаковой А.Я., 612994, Кировская обл., г. Сосновка, пер. Дзержинского, д. 3, кв. 2

Пароксизмальная тахикардия

У меня 2-3 раза в месяц приступы пароксизмальной наджелудочковой тахикардии. Такая слабость, будто теряешь сознание. Пью таблетки, дочка делает уколы, и пульс потихоньку снижается. Артериальное давление во время приступа 170-110, пульс 180-200. Потом сильная слабость. Еще 3-4 дня с трудом дохожу до туалета, ем в постели, задыхаюсь. И боли ужасные в животе справа, ближе к белой линии. Там иногда появляется «шарик». Мне 69 лет, слабое сердце. Может, травы? Помогает дочка, ей 39 лет, и тоже надо лечиться – сильные головные боли. Все устали возле меня. Прошу помощи.

Адрес: Беликовой З.А., 352909, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Халтурина, д. 29, кв. 6

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786–27–50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г. Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».

Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.

Подписано к печати 19.03.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 6 апреля.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «Тасс», РИА, «Русский фотобанк», Лори, Диамедиа, Shutterstock.

15015
4 607038 590259